

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕТЕЙ 13-15 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Алыева Мердана

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

канд. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день современные условия жизни и производства, например работа за компьютером или перемещение в городах требуют от человека высокого уровня развития двигательных способностей: координационных способностей - умения быстро выполнять сложные движения с минимальными затратами времени. Они позволяют эффективно выполнять работу, если требования к труду постоянно растут, повышают возможности человека в управлении своим движением.

Главная цель физического воспитания – это развитие двигательной функции и умение управлять своим движением. Эксперты в области физической культуры и спорта, гигиены или психологии отметили: при современном ритме жизни нервная система организма, отвечающая за работу внутренних органов - кровообращения дыхания, пищеварения размножения выделения или выделения – находится в угнетенном состоянии. На состояние всего организма это напрямую влияет. К методам улучшения функциональных возможностей вегетативной системы относят бег, кроссовый бег и спортивные игры.

**Актуальность исследования.** Разнообразная двигательная активность характерна для спортивных игр. Есть разные упражнения, выполняемые в условиях взаимодействия между игроками всех команд и командой соперника. Разнообразие спортивных игр оказывает разностороннее влияние на организм занимающегося. Спортсмену не свойственны ациклические действия. Технические навыки игры, доведенные в автоматическую форму движения и облегчающие действия спортсмена во время игр, упрощают его действия. Однако во время игр ученику необходимо выполнить и новые виды движений, которые обычно возникают неожиданно. Это результат синтеза автоматизированных технических элементов. Эти способности зависят от уровня развития его координации. Следует отметить, что проблема развития координационных способностей в среднем школьном возрасте в литературе освещена недостаточно.

**Объект исследования** – процесс развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – развитие координационных способностей у детей 13–15 лет.

**Цель исследования** – изучить особенности развития координационных способностей у детей 13–15 лет и выявить наиболее эффективную методику их развития.

**Гипотеза исследования** мы предположили, что использование на уроках физической культуры специальных упражнений могут качественно повысить уровень координационных способностей детей 13–15 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по развитию координационных способностей, сформулировать определение координационной способности и ловкости.
2. Исследовать методы, критерии оценки координации у детей 13-15 лет.
3. С помощью тестов определить развитие координационных способностей у детей среднего школьного периода.

При решении поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- анализ полученных данных.

## Основное содержание работы

В основе нашего исследования лежит изучение координационных способностей детей среднего школьного возраста.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить научной литературы по развитию координационных способностей, сформулировать определение координированных способностей и ловкости.

2. Изучить методику развития и критерии оценки координационных способностей у детей 13–15 лет.

3. Выполнить тестирование по развитию координационных способностей у детей 13–15 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- анализ полученных данных.

*Анализ научно-методической литературы* использовался для изучения особенностей развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста. Анализ литературы является первым этапом проведения исследовательской работы.

Для решения поставленных задач, представленных в главе «Введение», была рассмотрена научно-методическая литература отечественных и зарубежных авторов, работы по теории и методике физической культуры и спорта, работы специалистов в области физического воспитания детей школьного возраста, журнальные статьи и публикации. Основываясь на анализе литературы, были выбраны методы исследования.

*Педагогическое наблюдение* проходило на месте проведения исследования. Целью данного метода исследования является изучение особенностей развития координационных способностей у детей 13–15 лет. В процессе педагогического наблюдения немаловажным является выявление особенностей физической подготовленности детей школьного возраста. Особенности развития данных навыков являются основой при выборе конкретных средств и методических приемов, которые в дальнейшем будут использоваться в процессе исследования. При помощи педагогического наблюдения можно определить те формы организации занятий с учащимися уже применяются и какие можно включить в тренировочный процесс. Также при помощи данного метода исследования можно установить границы применения разных методик, непосредственно связанных с материально-техническим оснащением школы, на базе которой проводился эксперимент.

*Тестирование.* В процессе работы над экспериментом проводились следующие тесты:

1. Челночный бег (3x10 м) в исходном положении лицом вперед.

*Оборудование:* секундомеры; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными линиями; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на линии; 2 мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

*Процедура тестирования.* По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельной скоростью.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге,

возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

*Результат* – время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение – T1); время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды (T2). T2 является абсолютным показателем координационных способностей в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель координационных способностей определяется по разности T2-T1. Чем меньше эта разность, тем выше латентный показатель координационных способностей.

## 2. Метание теннисного мяча на дальность.

*Оборудование:* теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющей легко измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

*Процедура тестирования.* Испытуемый принимает и. п. – сед ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободно опущена. По команде «Можно» учащийся выполняет метание из-за головы, сидя лицом по направлению метания.

*Результат* – расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей (T1) рукой. T1 характеризует абсолютные показатели координационных способностей в баллистических движениях с установкой «на силу».

## 3. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (бег «змейкой»).

*Оборудование:* секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; 3 вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят 3 круга диаметром 0,8 м. Центры кругов расположены друг от друга на расстоянии 2,5 м, куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от старта до центра первой стойки и от финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

*Процедура тестирования.* Задача испытуемого, ведя мяч только одной рукой, последовательно обегать вокруг каждой из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

*Результат* – время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Определяется время для ведущей руки – Т4, которое характеризуют абсолютные показатели координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

*Педагогический эксперимент* является основным методом, применяемым в ходе исследования. Исследования показали высокую эффективность применения спортивных игр в качестве средства развития координации у школьников среднего школьного возраста.

*Анализ полученных данных.* Проходил с помощью математико-статистической обработки информации.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия №4 г. Саратова» в период с декабря 2022 г. по май 2023 г. и включал в себя 3 этапа. Занятия проводились совместно с учителем физической культуры.

В этом исследовании приняли участие 25 человек (учащиеся средних классов возрастом 13-15 лет). В результате эксперимента было сформировано 2 группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе тренировочных занятий. В контрольной группе занятия проводились по установленной уставом школы рабочей программе.

Был проведен анализ уровня координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

На первом этапе проводился анализ и обобщение литературных и информационных источников научно-методического характера.

На втором этапе проводился анализ тренировочной деятельности юных школьников для отбора оптимальных средств и методов, помогающих решить поставленные задачи. Помимо этого, на втором этапе исследования

был выявлен уровень развития координационных способностей учащихся 13-15 лет.

На третьем этапе исследования проходил педагогический эксперимент, в ходе которого решались поставленные задачи.

По результатам исследования был разработан комплекс упражнений для оценки уровня развития координационных способностей детей 13–15 лет (подробно комплексы упражнений представлены в приложениях А, Б, В, Г).

1. Время освоения.
2. Время перестройки двигательной деятельности.
3. Точность выполнения.
4. Сохранение устойчивости.
5. Стабильность выполнения.

Все выделенные нами пять критериев можно было отследить во всех упражнениях.

Первым условием выполнения упражнений является время на освоение нового движения или какой-то комбинации. Это связано с тем, что чем короче необходимое время для освоения упражнения, тем выше его координационные способности.

Обработка полученных данных. Для оценки результата в секундах необходимо использовать баллы.

Еще одним критерием для всех упражнений было время, необходимое на перестройку своей двигательной деятельности в соответствии с изменениями условий.

Обработка полученных данных. Полученный результат необходимо оценивать по баллам, опираясь на следующие данные: результаты можно разделить на три группы для определения уровня развития данного умения.

Третий критерий для всех упражнений – точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники – динамическим, временным и пространственным.

Обработка полученных данных. Число ошибок спортсмена необходимо оценить по баллам, основываясь на следующих данных: все полученные результаты можно разделить в три группы для определения уровня развития этого умения.

Четвертым критерием для всех упражнений является сохранение устойчивости при нарушении равновесия.

Пятым критерием для всех упражнений стала стабильность выполнения сложного в координационном плане двигательного задания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста является актуальной в методике физической культуры и спорта.

Анализ и исследования по развитию двигательных способностей в психологии, педагогике, методике преподавания физической культуры имеют достаточное количество публикаций. Все авторы, которые занимаются вопросами психопедагогики спорта, признают определяющее значение развития координационных способностей и их многоаспектный характер. Анализ и обобщение использованных литературных источников позволили определить понятие координационных способностей, их виды и особенности развития в 13–15 лет.

Проанализировав психологическую, педагогическую и методическую литературу, можно сделать вывод, что проблема развития координационных способностей у детей 13–15 лет изучена недостаточно.

Сегодня развитие двигательной активности и введение здорового образа жизни - одна из главных задач общества. Очень важно при этом учитывать знания о собственном организме, особенностях его развития. На основе этих знаний у человека возникают убеждения, формируется ответственное отношение к собственному здоровью и вырабатываются определенные навыки поведения — это мировоззрение.

Создание и развитие координационных способностей способствует формированию у учащихся координации движений, развитию внутренней мотивации спортсменов на достижение оптимальной спортивной формы. В настоящее время нет единой системы работы по развитию координации, но методисты выделяют некоторые упражнения для развития координации.

Для детей среднего школьного возраста наиболее рационально использовать следующие методики развития координационных способностей:

- изменение скорости или темпа движений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения упражнений.

По результатам педагогического эксперимента нами были решены все поставленные задачи.

1. По результатам изучения научной литературы по развитию координационных способностей, мы определили понятия: координационные способности, координация и ловкость.

2. На основе методики развития и критериев оценки координационных способностей у детей 13–15 лет был разработан методический комплекс.

3. Были проведены тесты развития координации у детей среднего школьного возраста.

По итогам проведённого исследования по использованию программы для развития координации движений с использованием спортивных игр можно констатировать, что большинство учащихся экспериментальной группы показали результаты в соответствии со средним уровнем координационных способностей (от 64 до 72% от общего числа испытуемых). Можно утверждать, что во всех тестах сохраняется примерно одинаковое количество детей с высоким, средним и низким уровнем развития координации. На основании этого мы можем сделать вывод, что данное тестирование было проведено верно и является достоверной оценкой уровня развития координационных способностей у детей 13–15 лет.

Дети 13–15 лет должны использовать следующие средства: гимнастика и акробатические упражнения; легкая атлетическая подготовка, спортивные игры (юноши).

Чтобы оценить уровень развития координационных способностей, можно использовать как сложные упражнения (метание в цель и т. д), так специальные научные методики: стабилметрия, тремометрию.

Исследование, в ходе которого использовались специальные средства и методы для развития координационных способностей детей 13–15 лет на уроках физической культуры позволило показать эффективность использования спортивных игр как средство формирования координации у учащихся среднего школьного возраста.