

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Селезневой Александры Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

О.В. Бессчетнова
инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Координационная способность как способность человека управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, во времени и пространстве для достижения поставленной цели может рассматриваться в качестве одного из важнейших компонентов решения двигательных задач. Поэтому сейчас большое внимание уделяется разностороннему развитию координационных способностей детей, особенно младшего школьного возраста.

В научно-методической литературе можно встретить самые разнообразные термины и понятия более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т. п.) и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «ритм» и др.). Множество терминов и понятий, с помощью которых авторы разных стран пытаются объяснить индивидуальные различия, имеющие место при управлении и регуляции двигательных действий, с одной стороны, указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с другой – свидетельствует о неупорядоченности терминологического и понятийного аппарата, используемого для этой цели. Такое состояние побудило многих авторов внести ясность в предмет определения и систематизации названных способностей.

Исходя из вышесказанного, представляется целесообразным и отражающим суть явления следующее определение понятия «координационные способности».

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Цель – разработать и апробировать программу, направленную на развитие координационных способностей гимнасток, и проверить ее

эффективность.

Объект исследования – процесс воспитания физических качеств.

Предмет исследования – совершенствование координационных способностей юных гимнасток.

Задачи исследования:

1. Уточнить понятие «координационная способность» в научно-методической литературе.

2. Подобрать комплекс тестов для оценки уровня координационных способностей.

3. Провести сравнительный анализ уровня развития координационных способностей у девочек, занимающихся спортивной гимнастикой.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование; метод математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* – «Координационные способности как один из видов двигательных способностей» – были проанализированы подходы к определению понятия координационная способность и факторы их обуславливающие, методы и средства развития координационных способностей, морфофункциональные особенности девочек 7 – 9 лет.

Под координационными способностями понимают возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Это определение соответствует пониманию природы координации и ловкости, имеющемуся в трудах Н. А. Бернштейна, и в принципе согласуется с содержанием, обычно вкладываемым в определение «координационные способности», данные другими авторами.

Теоретические и экспериментальные исследования показывают, что правомерно выделять следующие виды координационных способностей: «специальные», «специфические» и «общие».

Существует четыре главных метода совершенствования координационных способностей: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным запасом средств для воздействия на координационные способности.

Главным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Период возраста 7 – 9 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

Итогом анализа теоретической основы работы выступает понимание «координационных способностей» как возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Во **второй главе** – «Разработка и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей» – описана методика развития координационных способностей юных гимнасток. Для проверки эффективности нашей методики с января 2014 г. по март 2016 г. мы провели тестирование, базой для которого послужила МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» Балашовского муниципального района Саратовской области. В нем принимали участие 2 группы девочек по 13 в каждой 7–9 лет, занимающихся в секции спортивной гимнастики.

Анализ полученных данных выявил, что на исходном уровне показатели двух групп были практически одинаковые. А уже после первого года обучения экспериментальная группа имела результаты, отличные от контрольной группы. После двух лет обучения экспериментальной группы по данной программе различие в показателях между экспериментальной и

контрольной группами еще больше увеличились.

Таблица 1 – Комплексный унифицированный тест оценки прыжков (баллистической) координации. Расчет достоверности различий. Исходный уровень

| № п/п | I группа Экспериментальная, с | II группа Контрольная, с |
|----------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 28,7 | 12,1 |
| 2 | 32,3 | 26,1 |
| 3 | 32,0 | 30,0 |
| 4 | 28,5 | 32,5 |
| 5 | 15,5 | 28,4 |
| 6 | 22,1 | 20,7 |
| 7 | 29,5 | 27,4 |
| 8 | 27,7 | 31,0 |
| 9 | 12,9 | 18,6 |
| 10 | 32,4 | 19,1 |
| 11 | 32,5 | 33,2 |
| 12 | 17,8 | 22,7 |
| 13 | 19,4 | 19,7 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 25,48 ± 5,86 | 24,73 ± 6,61 |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} < t_{\text{крит}}$, 0,30 < 2,06.

Таблица 2 – Проба Ромберга. Расчет достоверности различий. Исходный уровень

| №п/п | I группа Экспериментальная, с | II группа Контрольная, с |
|----------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 6 | 7 |
| 2 | 8 | 8 |
| 3 | 10 | 10 |
| 4 | 12 | 11 |
| 5 | 7 | 7 |
| 6 | 9 | 9 |
| 7 | 10 | 6 |
| 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 10 |
| 10 | 10 | 12 |
| 11 | 15 | 15 |
| 12 | 13 | 10 |
| 13 | 11 | 14 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 9,9±2,5 | 9,8±2,7 |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} < t_{\text{крит}}$, 0,09 < 2,06.

Таблица 3 – Челночный бег 3x10 м. Расчет достоверности различий. Исходный уровень

| № п/п | I группа Экспериментальная, с | II группа Контрольная, с |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 7 | 8 |
| 2 | 8 | 10 |
| 3 | 7 | 11 |

| | | |
|----------------------|-----------|-----------|
| 4 | 11 | 9 |
| 5 | 10 | 7 |
| 6 | 8 | 9 |
| 7 | 7 | 9 |
| 8 | 9 | 8 |
| 9 | 8 | 11 |
| 10 | 10 | 7 |
| 11 | 9 | 8 |
| 12 | 7 | 11 |
| 13 | 10 | 7 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 8,5 ± 1,4 | 8,4 ± 1,7 |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} < t_{\text{крит}}$, 0,16 < 2,06.

Таблица 4 – Комплексный унифицированный тест оценки прыжков (баллистической) координации. Расчет достоверности различий. Второй год обучения

| № п/п | I группа | II группа |
|----------------------|----------------------|----------------|
| | Экспериментальная, с | Контрольная, с |
| 1 | 56,4 | 40,8 |
| 2 | 48,3 | 42,3 |
| 3 | 47,5 | 40,0 |
| 4 | 46,1 | 42,7 |
| 5 | 50,5 | 37,7 |
| 6 | 43,5 | 30,0 |
| 7 | 48,1 | 32,5 |
| 8 | 44,2 | 48,1 с |
| 9 | 47,7 | 40,5 |
| 10 | 43,0 | 26,1 |
| 11 | 42,5 | 38,6 |
| 12 | 43,0 | 28,4 |
| 13 | 43,2 | 40,0 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | 46,5 ± 4,2 | 37,5 ± 6,6 |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} > t_{\text{крит}}$, 4,14 > 2,06.

Таблица 5 – Проба Ромберга. Расчет достоверности различий. Второй год обучения

| № п/п | I группа | II группа |
|----------|----------------------|----------------|
| | Экспериментальная, с | Контрольная, с |
| 1 | 12 | 12 |
| 2 | 13 | 17 |
| 3 | 16 | 16 |
| 4 | 20 | 13 |
| 5 | 17 | 15 |
| 6 | 21 | 13 |
| 7 | 15 | 17 |
| 8 | 11 | 12 |
| 9 | 18 | 13 |
| 10 | 15 | 11 |
| 11 | 21 | 17 |
| 12 | 23 | 13 |

| | | |
|----------------------|----------------|----------------|
| 13 | 17 | 15 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | $16,8 \pm 3,7$ | $14,1 \pm 2,1$ |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} < t_{\text{крит}}$, $2,28 < 2,06$.

Таблица 6 – Челночный бег 3x10 м. Расчет достоверности различий.

Второй год обучения

| № п/п | I группа Экспериментальная, с | II группа Контрольная, с |
|----------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 7 | 8 |
| 2 | 7 | 9 |
| 3 | 8 | 10 |
| 4 | 8 | 9 |
| 5 | 9 | 8 |
| 6 | 7 | 7 |
| 7 | 7 | 8 |
| 8 | 8 | 8 |
| 9 | 7 | 10 |
| 10 | 8 | 7 |
| 11 | 8 | 8 |
| 12 | 7 | 9 |
| 13 | 9 | 7 |
| $\bar{X} \pm \sigma$ | $6,8 \pm 0,6$ | $7,5 \pm 0,7$ |

$t_{\text{крит}}$ для 5%-го уровня значимости = 2,06, $t_{\text{расч}} < t_{\text{крит}}$, $2,6 < 2,06$.

Анализ комплексного унифицированного теста оценки прыжков (баллистической) координации теста показал, что результаты тестирования девочек первого года обучения в экспериментальной группе временной интервал теста находится в пределах от 7 до 13 с, а суммарная величина дальности четырех прыжков варьируется от 313 см до 4 м. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 8 до 11 с, а суммарная величина дальности четырех прыжков варьируется от 348 см до 531 см. Анализируя полученные данные, можно отметить у девочек экспериментальной группы за 2 года обучения положительную динамику в показателях, характеризующих скоростно-силовые качества и быстроту (рисунок 1). В контрольной группе первого года обучения временной интервал теста находится в пределах от 8 до 20 с, а суммарная величина дальности четырех прыжков от 216 до 348 см. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 9 до 13 с, а суммарная величина дальности четырех прыжков от 284 до 433 см. У девочек,

занимающихся в контрольной группе, также наблюдается прогресс в результатах, но значительно ниже, чем у девочек, занимающихся в экспериментальной группе.

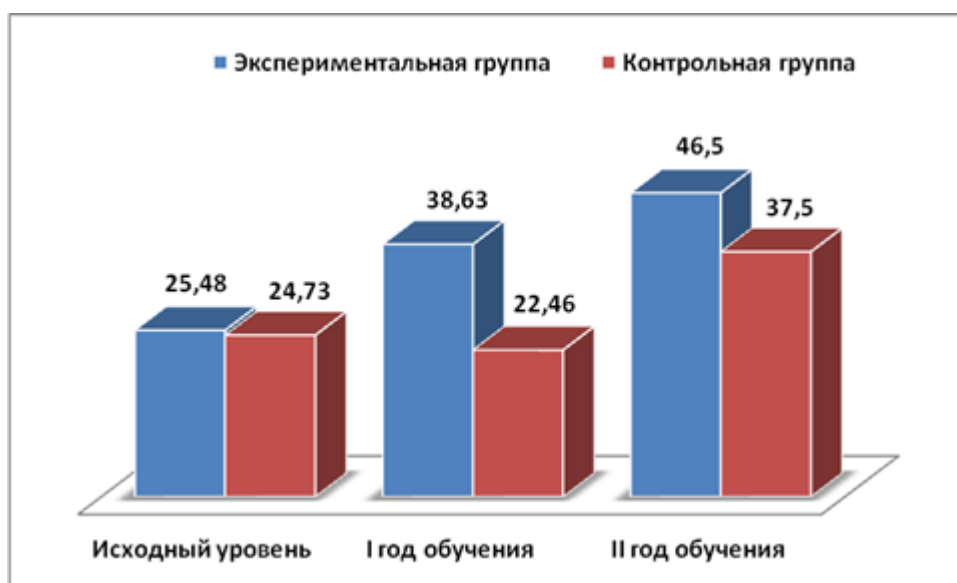


Рисунок 1 – Комплексный унифицированный тест оценки прыжков (баллистической) координации

Анализ пробы Ромберга показал, что результаты тестирования девочек первого года обучения в экспериментальной группе временной интервал теста находится в пределах от 8 до 16 с. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 11 до 23 с. Анализируя полученные данные, можно отметить у девочек экспериментальной группы за 2 года обучения положительную динамику в показателях, характеризующих вестибулярную устойчивость (рисунок 2). В контрольной группе первого года обучения временной интервал теста находится в пределах от 8 до 16 с. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 11 до 17 с. У девочек, занимающихся в контрольной группе, также наблюдается прогресс в результатах, но значительно ниже, чем у девочек, занимающихся в экспериментальной группе.

Анализ «Челночный бег 3x10 м» показал, что результаты тестирования девочек первого года обучения в экспериментальной группе временной интервал теста находится в пределах от 7 до 9 с. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 6 до 8 с. Анализируя

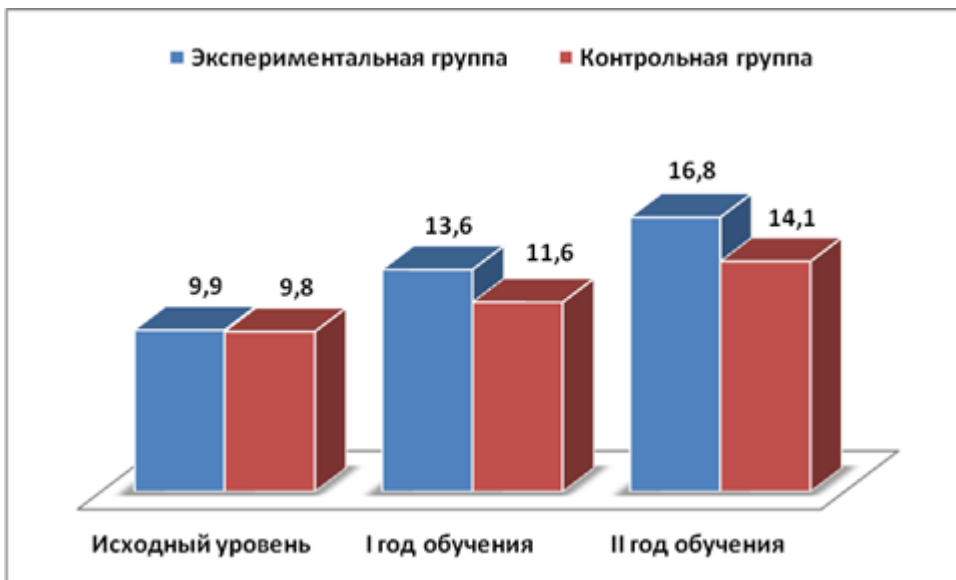


Рисунок 2 – Проба Ромберга

полученные данные, можно отметить у девочек экспериментальной группы за 2 года обучения положительную динамику в показателях, характеризующих координацию движений и ловкости (рис. 3). В контрольной группе первого года обучения временной интервал теста находится в пределах от 7 до 10 с. Во второй год обучения временной интервал теста находится в пределах от 7 до 9 с. У девочек, занимающихся в контрольной группе, также наблюдается прогресс в результатах, но значительно ниже, чем у девочек, занимающихся в экспериментальной группе.

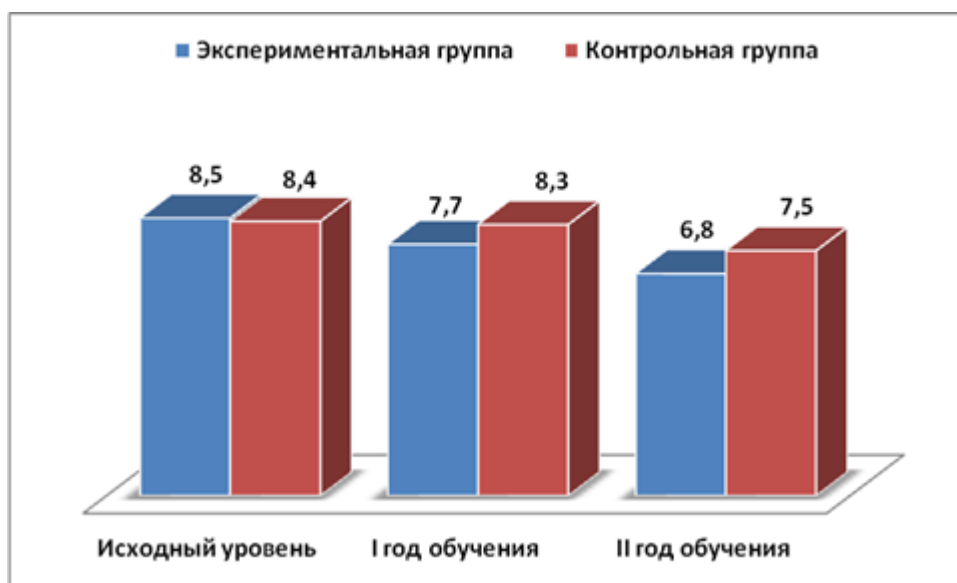


Рисунок 3 – Челночный бег 3x10 м

Представленные данные свидетельствуют о росте уровня координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой юных гимнасток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы установили, что под «координационными способностями» понимают возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Также следует выделять следующие виды «координационных способностей»: «специальные», «специфические» и «общие».

Специальные «координационные способности» относятся к целостным целенаправленным гомогенным группам двигательных действий, упорядоченным по возрастающей сложности.

Изучение уровней «координационной способности» в экспериментальной и контрольной группах показал разницу в их результатах. Наблюдаемые различия статистически достоверны на 5%-м уровне значимости цифровых данных по критерию Стьюдента.

Таким образом, результаты свидетельствуют, что уровень развития координационных способностей детей, обучающихся по данной методике, выше, чем уровень развития координационных способностей у детей, не занимающихся по этой программе. Следовательно, можно утверждать, что предложенная программа эффективна для развития координационных способностей.