



Муниципальное общеобразовательно бюджетное учреждение

“СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17

Городского округа “Город Якутск””



МИССИЯ ШКОЛЫ

Создание социально-педагогических условий, обеспечивающих высокое качество образования при наиболее эффективной организации образовательного процесса



Автореферат.

на тему: «Развитие координационных способностей у детей старшего школьного возраста на уроках физкультуры посредством преодоления полосы препятствий».

Выполнил:
учитель физической культуры
Романов Роман Владимирович

Актуальность:

Одним из ключевых моментов в развитии гармонично-развитого ребенка выступает совершенствование общефизических способностей:

- ✓ скоростно-силовых,
- ✓ координационных,
- ✓ выносливости.
- ✓ Особое место занимает **развитие координационных способностей.**

Объект исследования: Влияние динамической полосы препятствий на развитие координационных способностей старшеклассников.

Предмет исследования: полоса препятствий, которая будет способствовать развитию координационных способностей старшеклассников

Цель: выявить эффективность применения динамической полосы препятствий для развития координационных способностей старшеклассников.

Задачи:

1) Изучить методы и средства (различные упражнения, их применение в полосе препятствий) применяемые для развития координационных способностей обучающихся

2) Экспериментально проверить эффективность применения динамической полосы препятствий для совершенствование координационных способностей у детей старшего школьного возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение, что совершенствование координационных способностей у детей старшего школьного возраста, может повыситься, если на уроке физкультуры будет применяться динамическая полоса препятствий.

Новизна исследования состоит в применении различных упражнений в полосе препятствий и изменение расстановки выполнения (очередность, смешанность) способствующих совершенствованию координационных способностей.

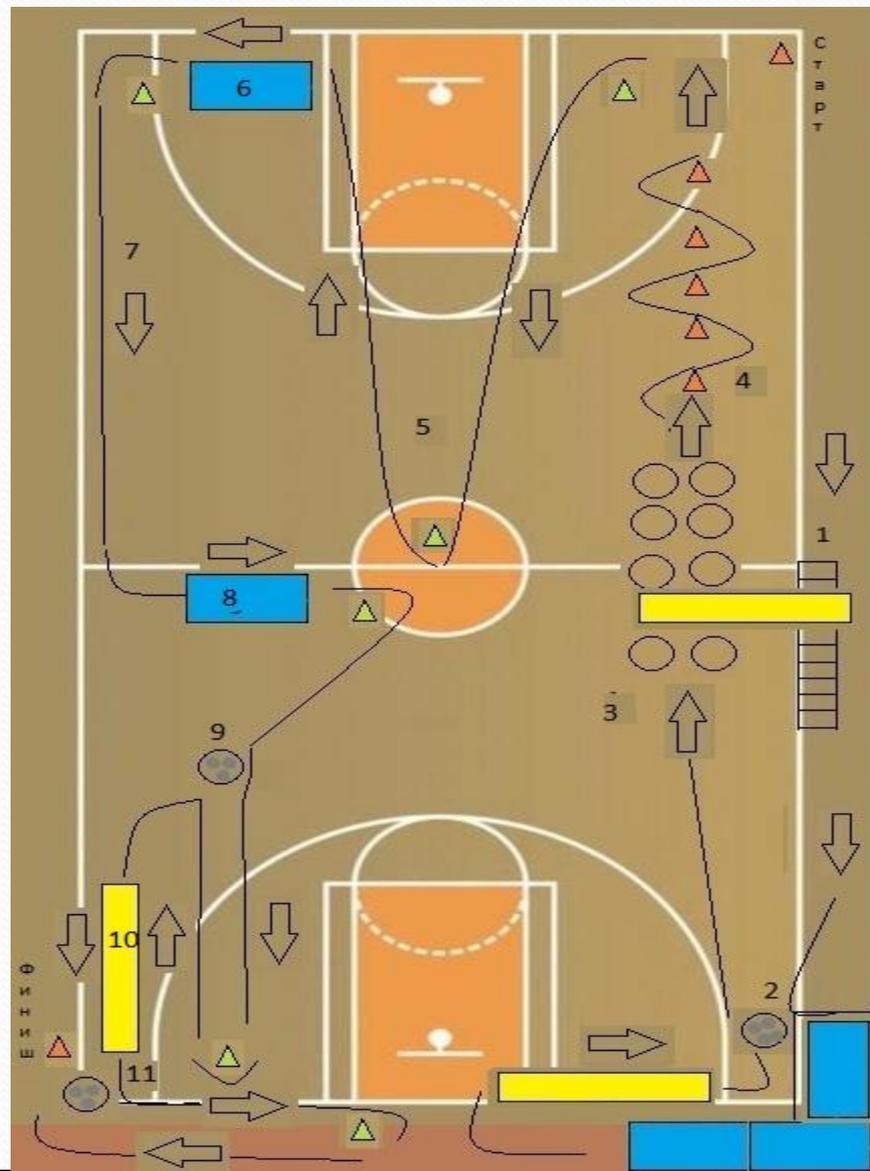
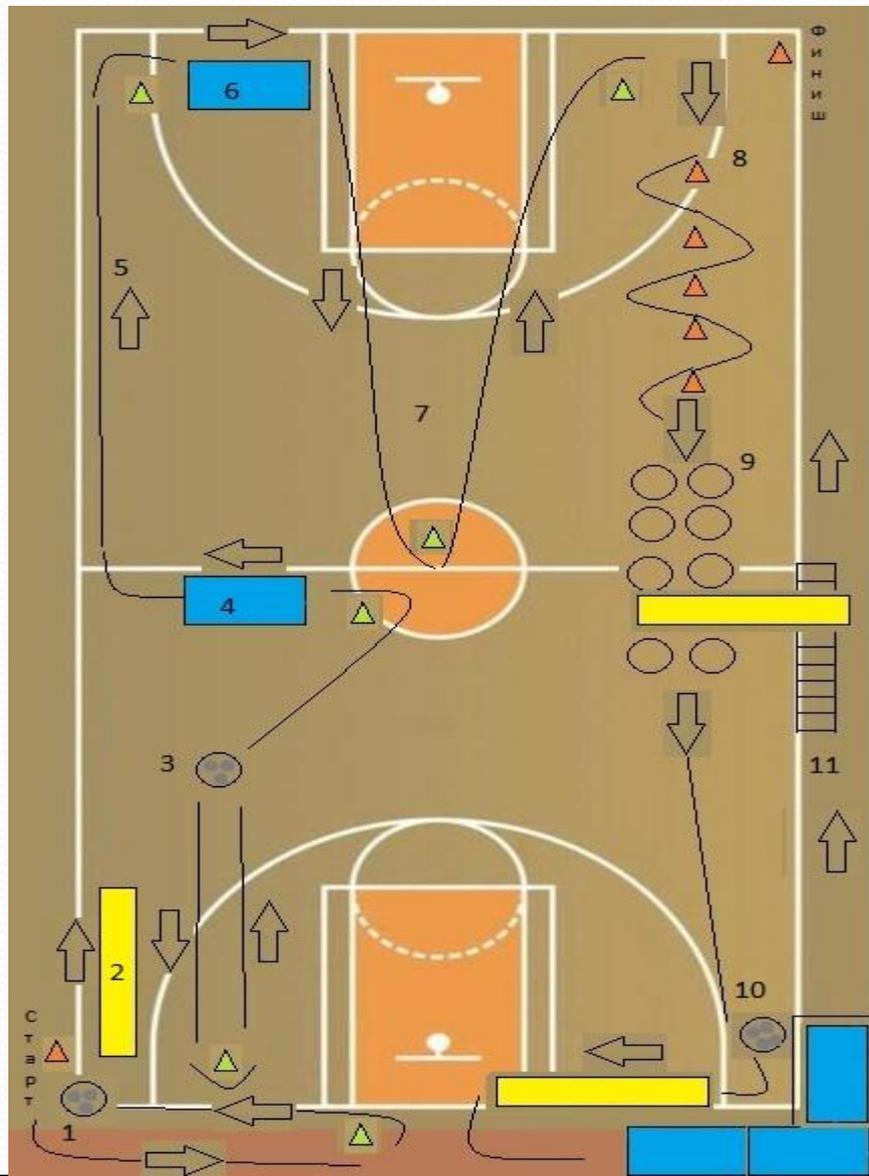
Методические приемы

создание
непривычных
условий
выполнения
упражнений с
применением
специальных
снарядов и
устройств

изменение
пространственных
границ выполнения
упражнения
(уменьшение
размеров
препятствий и др.)

.упражнения для
развития ловкости
должны включать
элементы новизны,
связанные с
мгновенным
реагированием на
внезапно
меняющуюся
обстановку.

Схема полосы препятствий



Эксперимент



Тест на определение координационных способностей.

1. челночный бег (10х3м)
2. бег змейкой с кубиком и преодолением фишек (10х3м)
3. бег змейкой с преодолением фишек (10х3м)

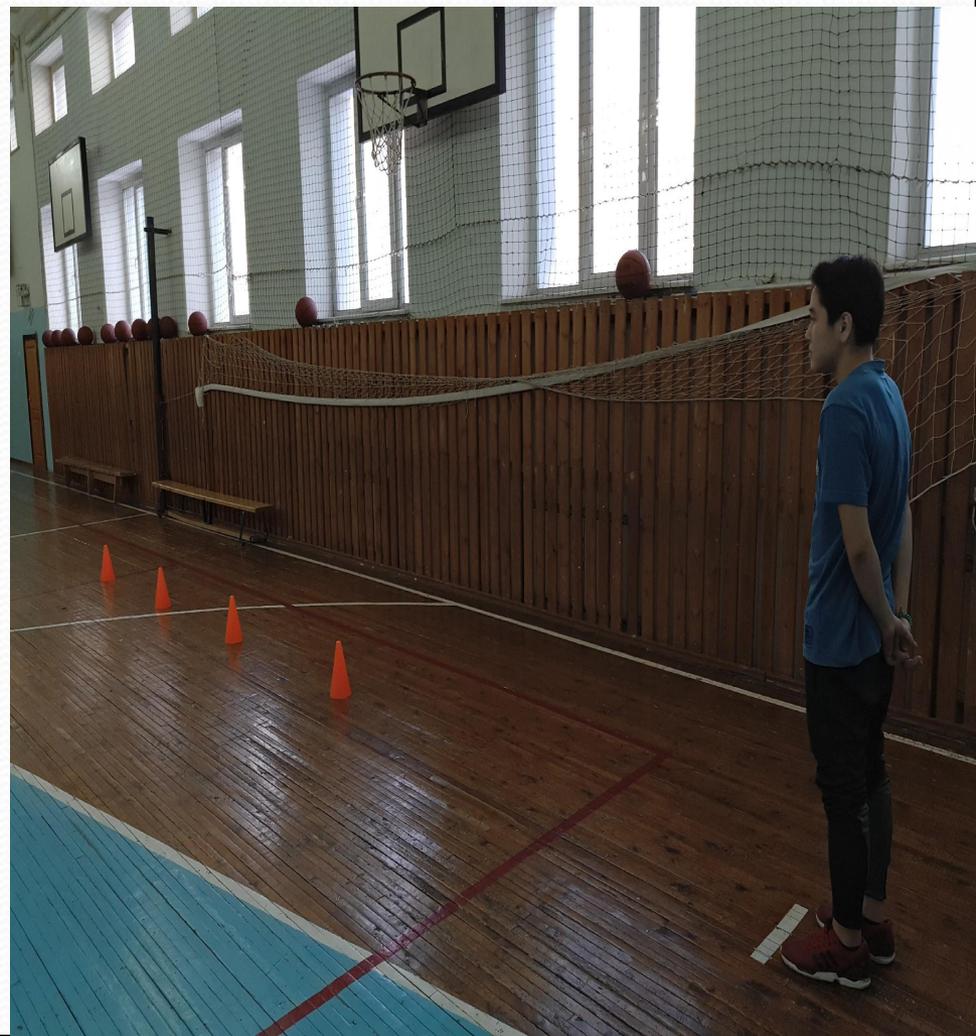
Во всех тестах мы учитывали время прохождения в секундах. Чем меньше времени на затрачивание прохождения тем лучше результат.

Тест №1



Тест №2

Тест №3



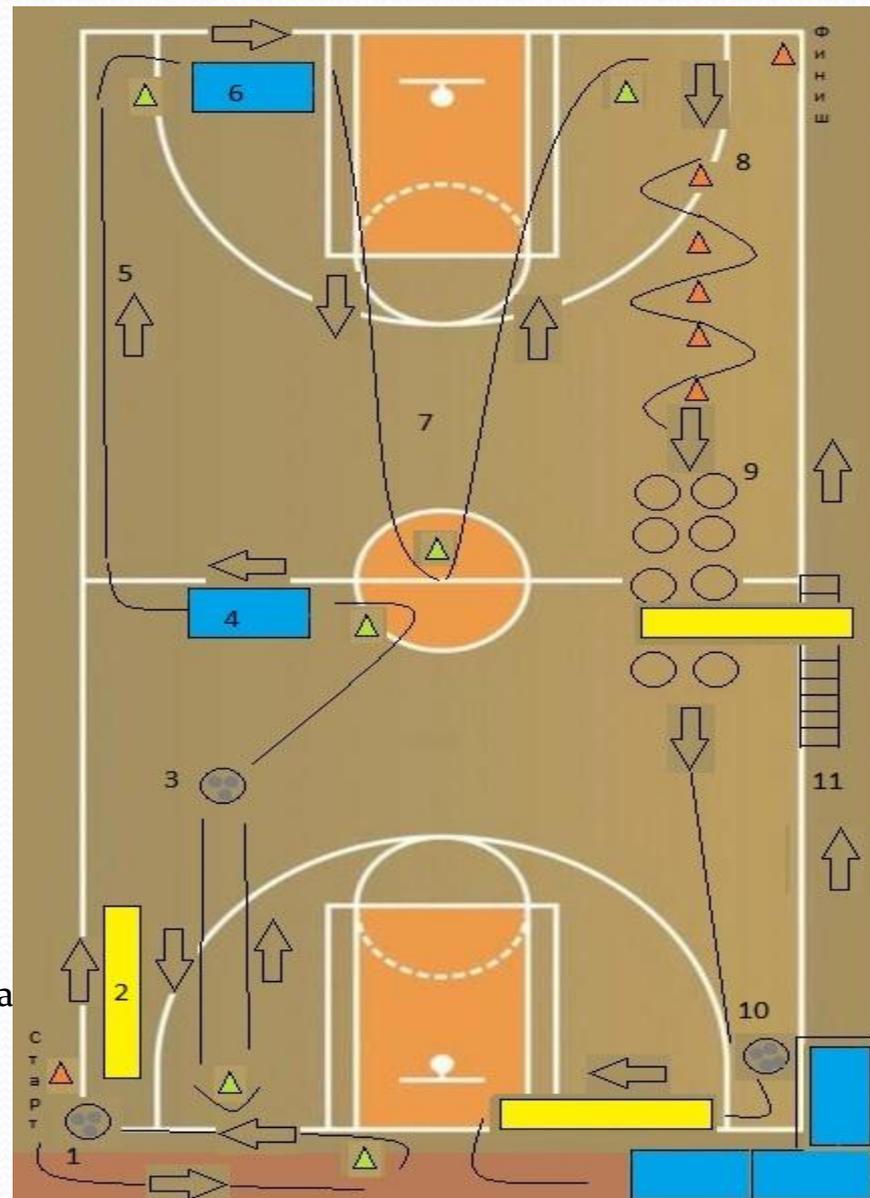
Первичные данные координационных показателей

№п/п	Фамилия и имя	Год рождения	Физкультурная группа	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Общее время всех тестов
1	Андреев Василий	1999	Основная	8,1	10,89	12,35	31,34
2	Аргунов Егор	1999	Основная	7,4	10,33	11,11	28,84
3	Евлоев Руслан	1999	Основная	7,2	9,98	11,00	28,18
4	Егоров Тимур	1999	Основная	7,9	10,66	12,21	30,77
5	Захаров Иван	1999	Основная	7,7	10,24	11,39	29,33
6	Константинов Александр	1999	Основная	7,2	10,10	10,99	28,29
7	Николаев Сандал	1999	Основная	7,6	10,25	11,44	29,29
8	Ушницкий Ян	1999	Основная	7,8	10,71	11,52	30,03
9	Романов Уйгун	1999	Основная	9	11,20	13,30	33,5
10	Фомин Никита	1999	Основная	7,3	10,02	11,30	28,62
	Среднеарифметическое значение			7,72	10,44	11,66	29,82

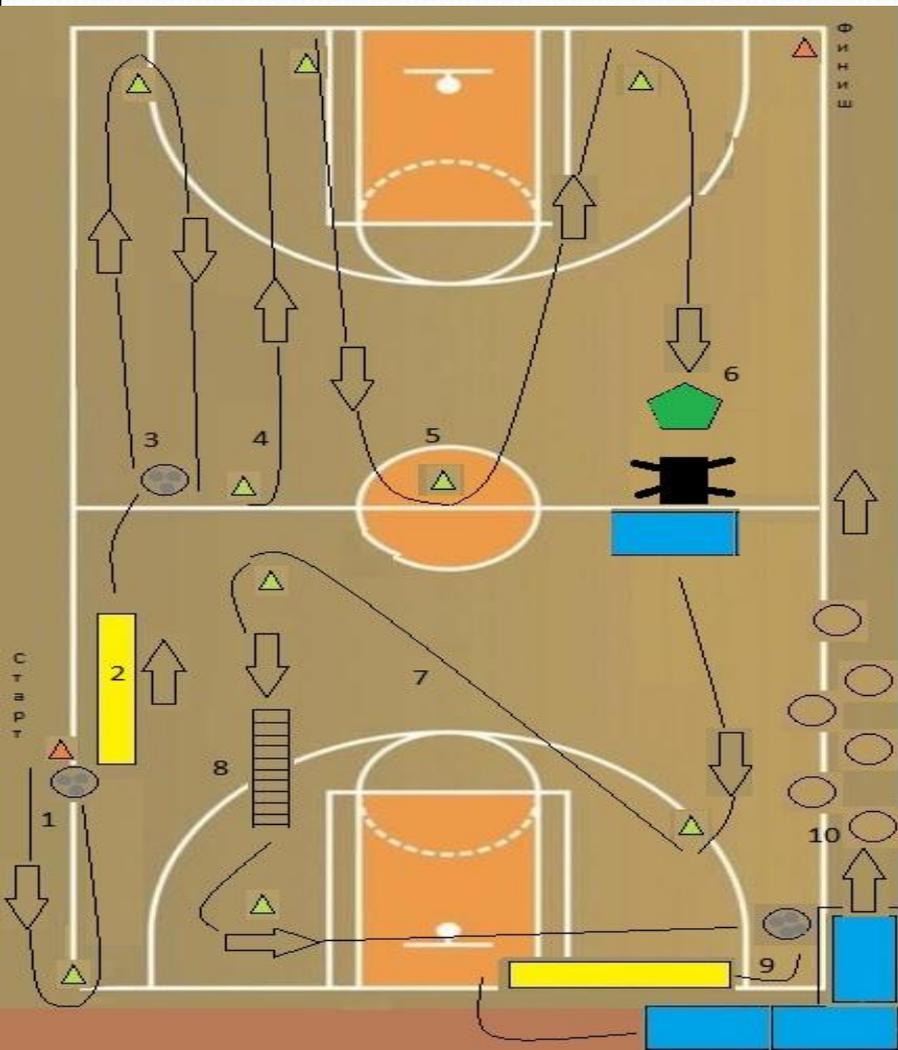
Описание прохождения полосы препятствий

Полоса №1

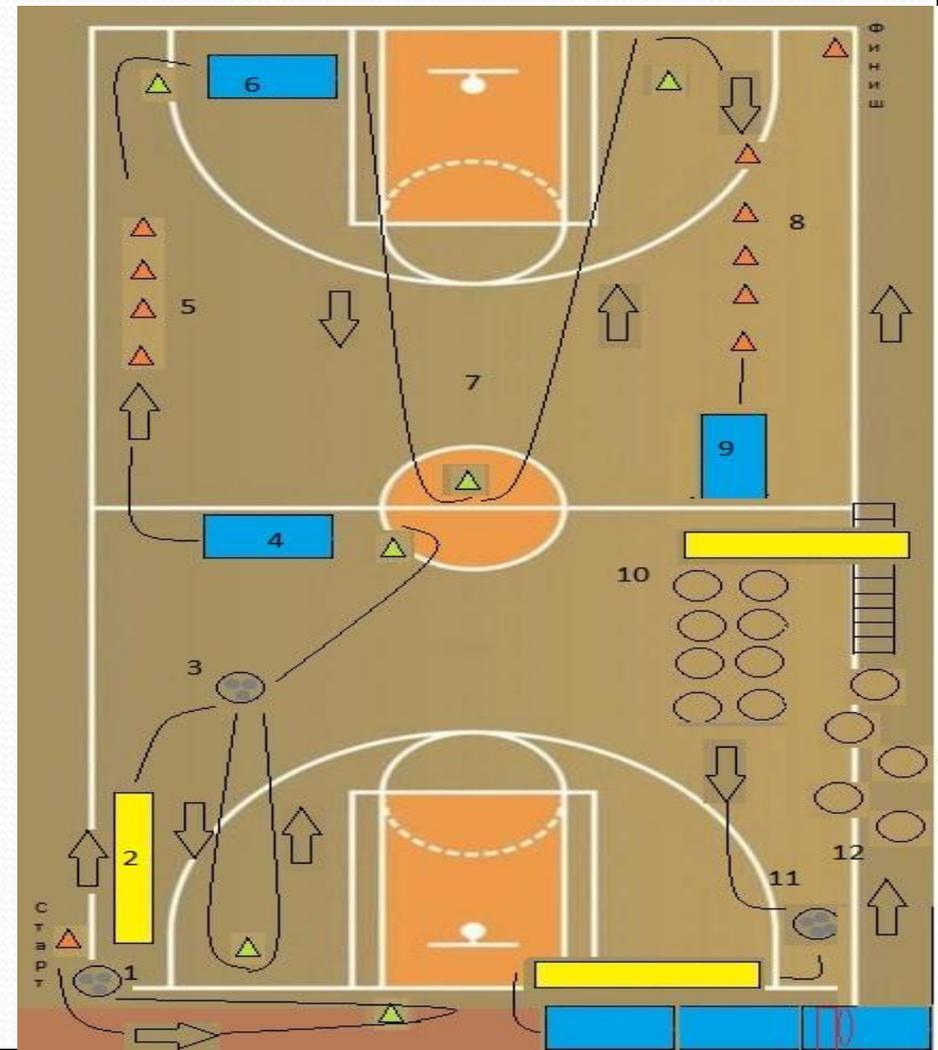
- Начинаем прохождение со старта.
- Старт
- 1. Взять набивной мяч, пройти фишку в ходьбе присев (гусиным шагом) затем положить мяч обратно. Мяч находится за из-за головы.
- 2. Лежа на гимнастической скамейке подтягиваться руками вперед.
- 3. Взять набивной мяч, затем пройти до фишки приставными шагами и вернуться обратно уже другим боком, и положить мяч обратно.
- 4. В упоре лежа, согнуть руки, прижать к груди и выполнить перекаты боком вправо, затем встать с упора лежа.
- 5. Бег спиной вперед до фишки.
- 6 В упоре лежа, согнуть руки прижать к груди и выполнить перекаты боком влево, затем встать с упора лежа.
- 7. Бег с оббеганием фишки.
- 8. Бег змейкой с преодолением фишек.
- 9. Преодолеть обручи затем перепрыгнуть через скамейку.
- 10. Взять набивной мяч, пройти по скамейку шагом, мяч из-за головы, затем проползти по пластунски с мячем до конца матов, положить мяч обратно.
- 11. Пройти через координационную лестницу, наступая на каждую клетку, левой и правой ногой на носках.
- Финиш



Полоса №2



Полоса №3



Контрольно итоговые данные координационных показателей

№п/ п	Фамилия и имя	Год рождения	Физкультурная группа	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Общее время всех тестов
1	Андреев Василий	1999	Основная	7,7	10,35	11,23	29,28
2	Аргунов Егор	1999	Основная	7,1	9,83	10,48	27,41
3	Евлоев Руслан	1999	Основная	6,91	9,67	10,00	26,58
4	Егоров Тимур	1999	Основная	7,1	10,20	11,79	29,09
5	Захаров Иван	1999	Основная	7	9,91	11,00	27,91
6	Константинов Александр	1999	Основная	6,88	9,85	9,99	26,72
7	Николаев Сандал	1999	Основная	6,98	9,98	10,93	27,89
8	Ушницкий Ян	1999	Основная	7,2	10,30	10,86	28,36
9	Романов Уйгун	1999	Основная	7,93	10,74	12,10	30,77
10	Фомин Никита	1999	Основная	6,89	9,7	9,97	26,56
	Среднеарифме тическое значение			7,169	10,05	10,84	28,06

Выводы:

- 1. На основании изученной литературы, по теме нашей работы, можно сделать вывод: что главным методом развития координационных способностей посредством преодоления полосы препятствий является варьированное выполнение упражнений. При этом необходимо учитывать небольшое количество повторений.
- 2. Использование динамической полосы препятствий позволяет сочетать координационные упражнения с упражнениями на развитие двигательных качеств и способствует улучшению координационных способностей обучающихся.
- 3. Высокий уровень координационных способностей ведет к лучшим результатам в обучении движениям, ускоряется процесс обучения разнообразным двигательным действиям и создает возможности для обучения новым движениям.

Спасибо за внимание

Сайдар-үүнэр кэскиллээх Дьокуускай куорат
17 нүөмэрдээх саха кылааһын оболоро

