

# **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:**

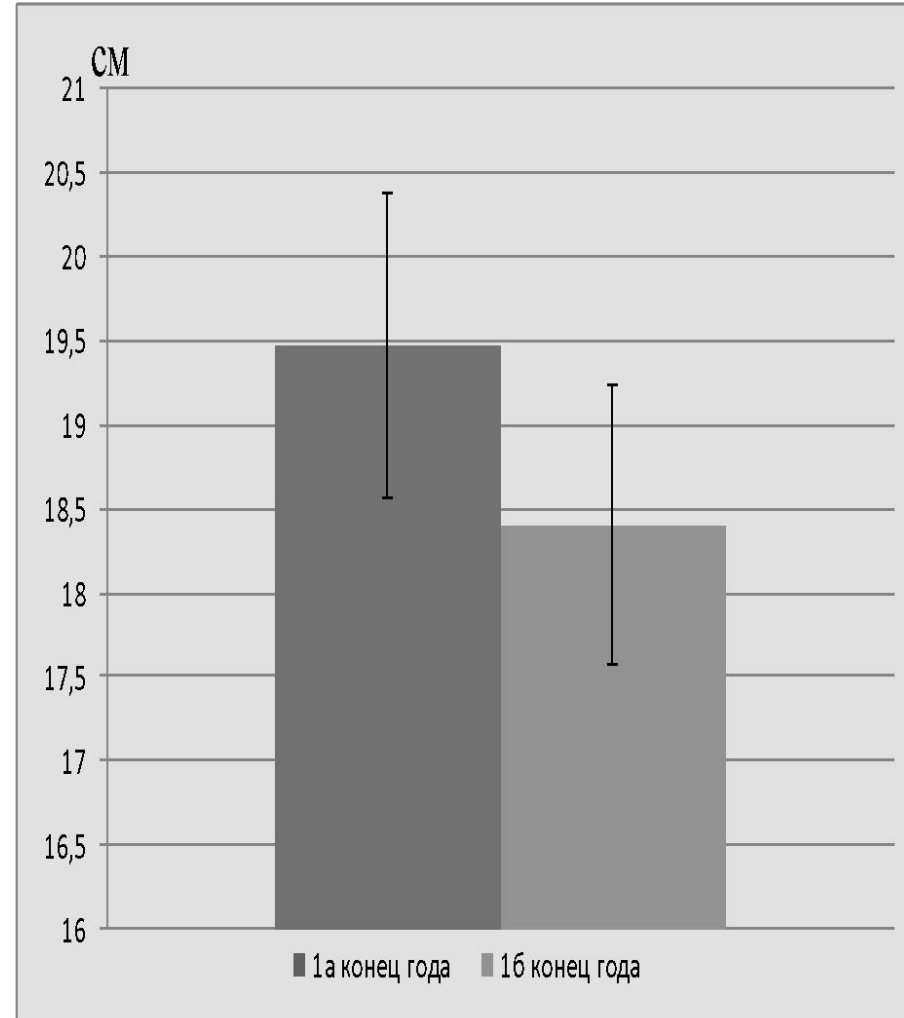
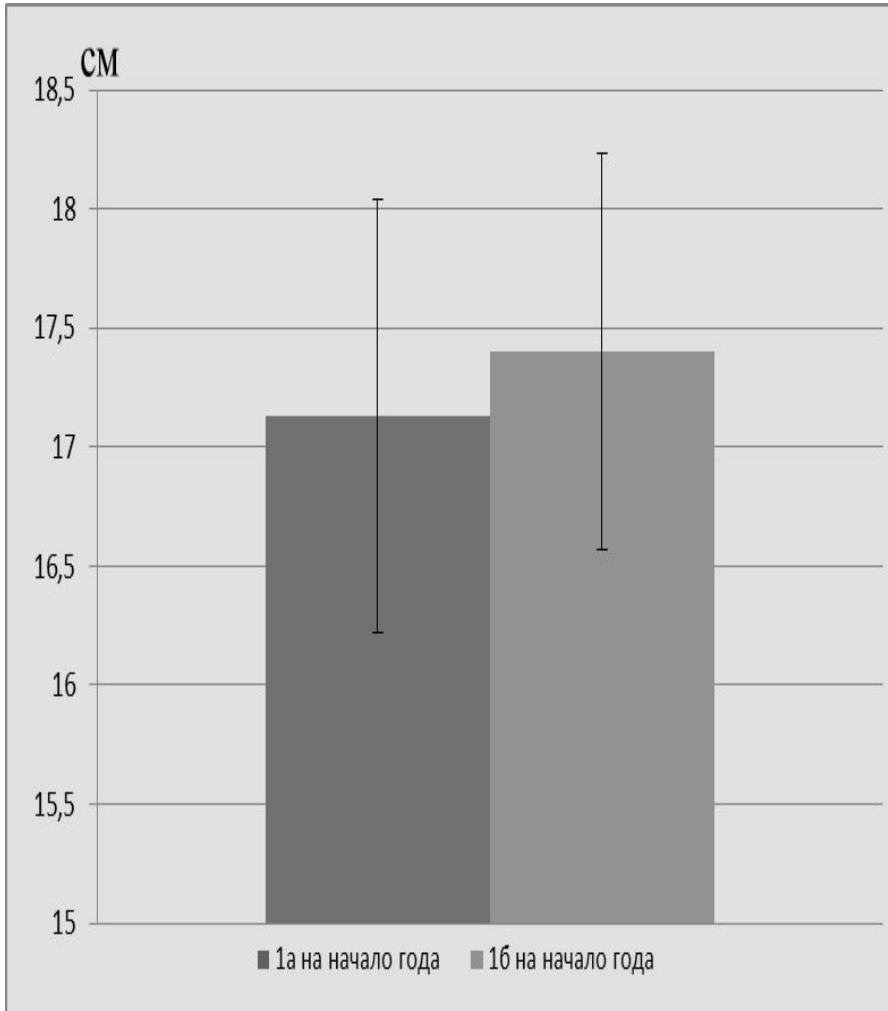
- **Анализ литературных источников.**
- **Методы тестирования** (тест по Абалакову-прыжок с пояском; прыжок в длину с места; бег 30 метров; челночный бег 3x10 ).
- **Педагогический эксперимент** (метод научного исследования, включающий в себя ряд и других методов: наблюдение, беседа, диагностирующие 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		Январь 2017 г		Темпы прироста (%)		t		p	
	M±m	M±m	M±m	M±m						
	1а	1б	1а	1б	1а	1б	1а	1б	1а	1б
<b>Тест Абалакова (см)</b>	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<0,0 5	p<0,0 5
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	117,2 ±3,3	117,2 ±3,2	124±2,9	121,8 ±2,89	5,6%	3,94%	1,538	1,066	p<0,0 5	p<0,0 5
<b>Бег 30 метров (сек)</b>	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<0,0 5	p<0,0 5
<b>Челночный бег 3x10 метров (сек)</b>	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<0,0 5	p<0,0 5

# Изменение показателей уровня вертикальной прыгучести (тест Абалакова)

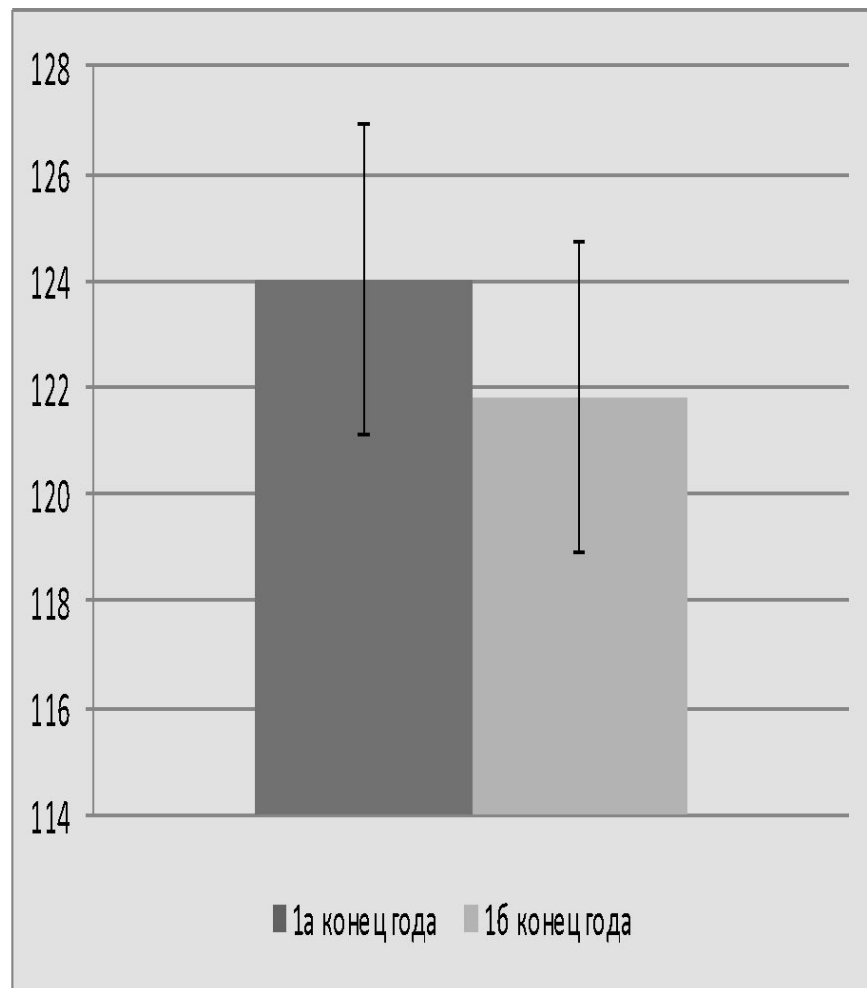
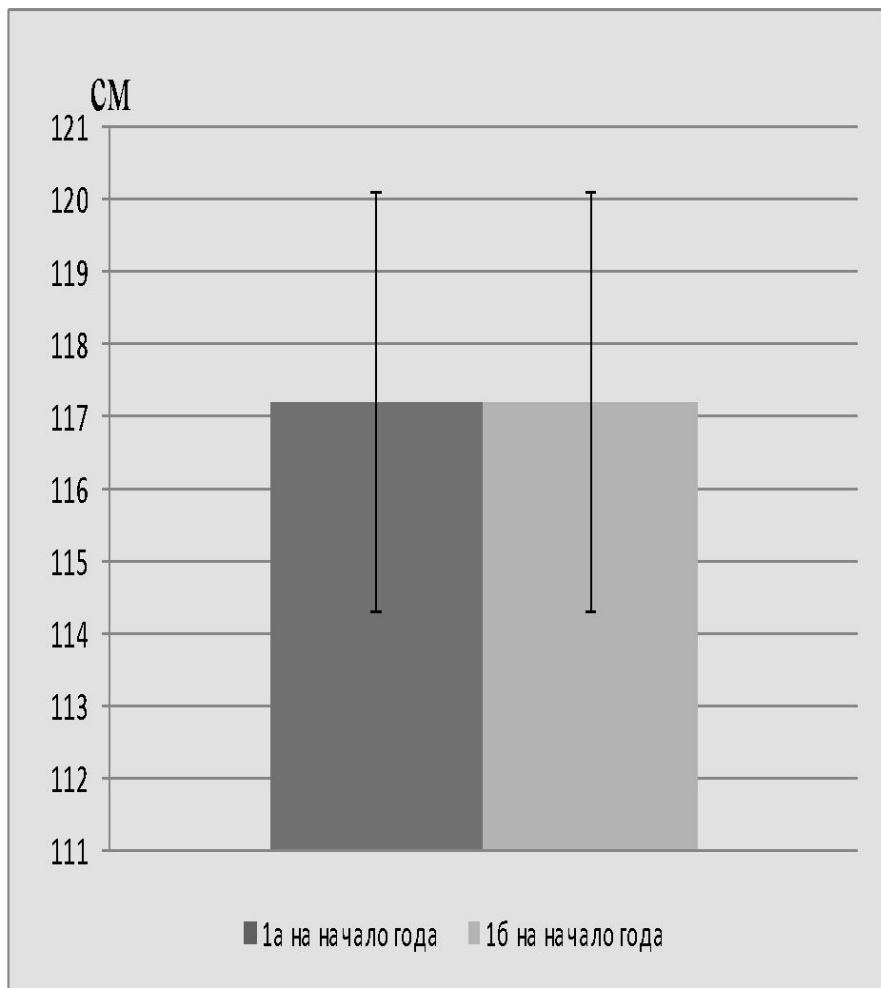
Примечание: \* -  $p < 0,05$





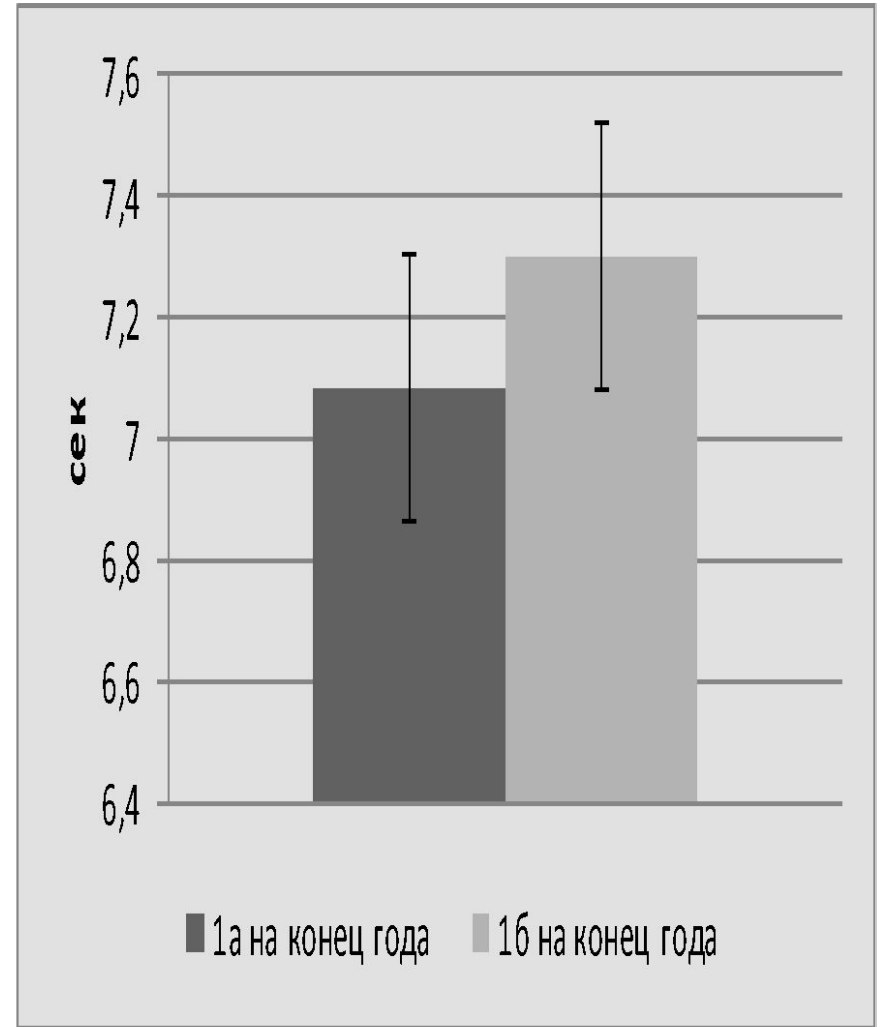
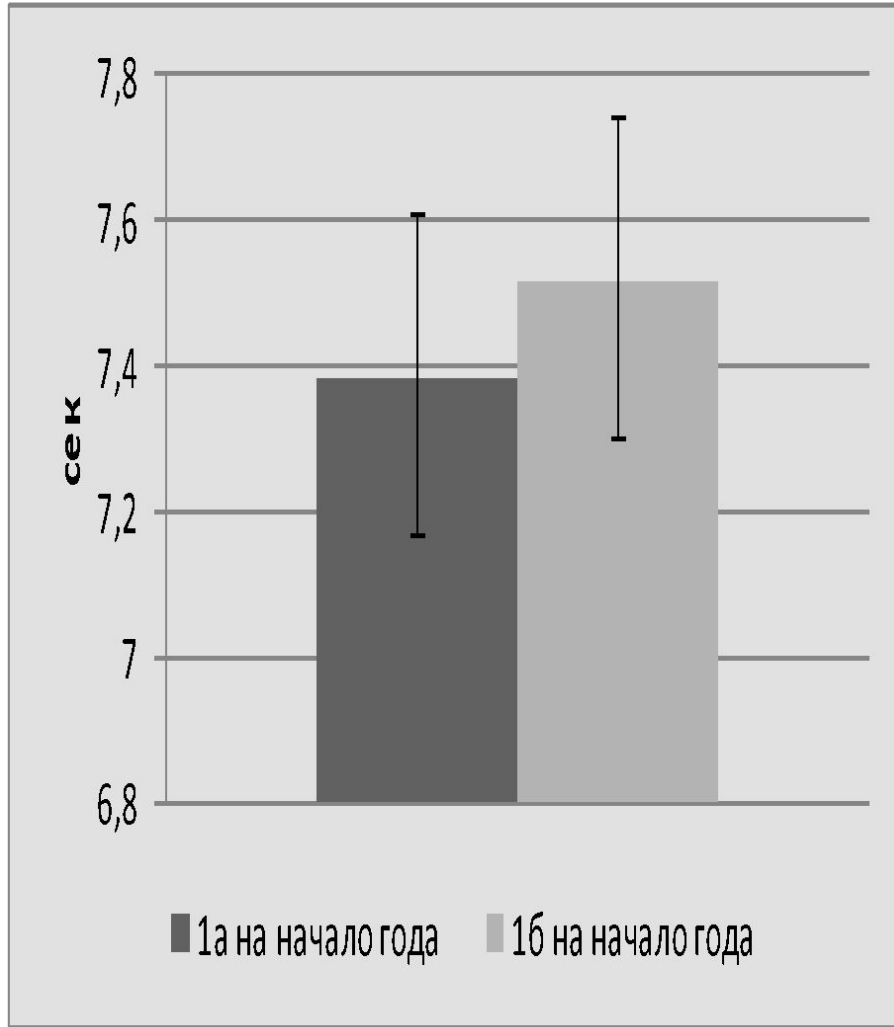
# Изменение уровня показателей горизонтальной прыгучести (тест-прыжок в длину с места)

Примечание: \* -  $p < 0,05$



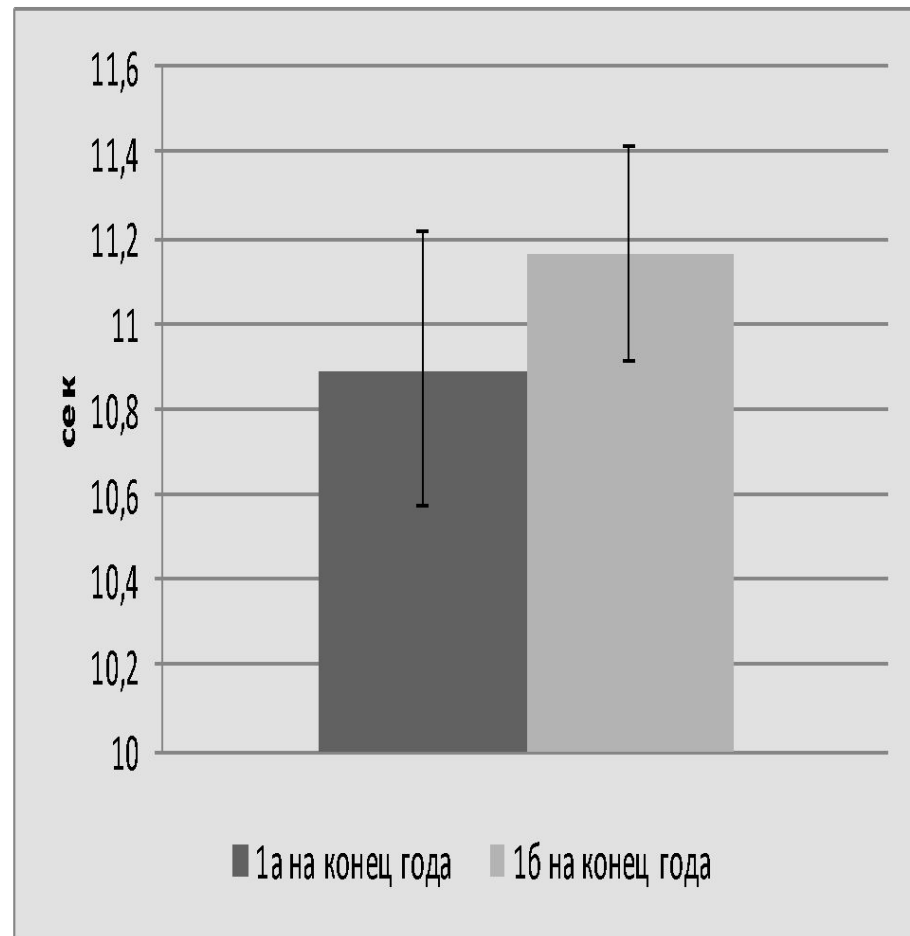
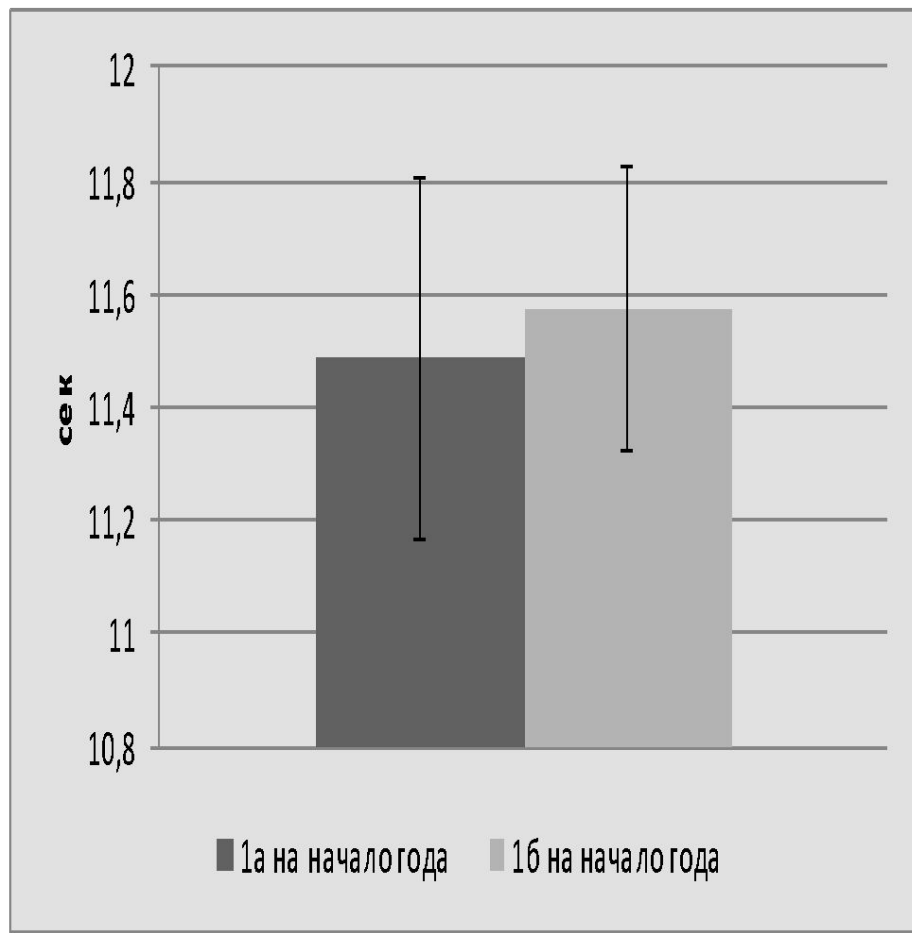
# Изменение уровня показателя максимальной скорости (тест-бег на 30 метров)

Примечание: \* -  $p < 0,05$



# Изменение уровня показателя специальной скоростной выносливости (тест- челночный бег 3x10)

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 3x10 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!**