

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы - **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.**

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день настольный теннис является очень популярным видом спорта в России и в мире, эта игра приносит много удовольствия как взрослым, так и детям, и поэтому является одним из лучших способов развития координации, поскольку это не просто набор упражнений, а интересное времяпрепровождение для детей, что очень важно при работе с юношами 12-15 лет, интерес к игре вызывает у них дополнительную и очень сильную мотивацию, так как кроме интереса вызывает также соревновательный дух, который свойственен подросткам указанного возраста.

Слайд 2

Целью работы является разработка методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста по средствам игры в настольный теннис, раскрытие творческого и игрового потенциала каждого ребенка через обучение игры в настольный теннис.

Для достижения поставленной цели были поставлены и решались следующие **задачи:**

1. Проведение анализа литературных источников.
2. Выявление особенности развития координационных способностей у детей 12-15 лет средствами настольного тенниса.
3. Разработка методики развития координационных способностей средствами настольного тенниса и проверка ее эффективности.
4. Разработка методических рекомендаций по совершенствованию координационных способностей детей 12-15 лет.

Слайд 3

В ходе работы был проведен анализ научно-методической литературы с целью создания представления о координационных способностях, выяснения анатомо-физиологических особенностей средних школьников.

А также с помощью метода педагогического наблюдения получили фактический материал об изучаемом процессе.

Для определения характера воздействия средств настольного тенниса на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей у детей среднего школьного возраста применялись следующие тесты:

1. Приседания с подбиванием мяча ракеткой.
2. Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке.
3. Челночный бег (3x10).

В исследовании участвовали 15 учеников средней школы, в возрасте от 12 до 15 лет, занимающихся настольным теннисом на базе школы №876 г.Москвы.

Слайд 4

Разработка и экспериментальная проверка методики осуществлялась в четыре этапа.

На 1-м этапе изучалось состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы. Подготавливалась материально-техническая база для проведения педагогического эксперимента.

На 2-м этапе проводилось исследование показателей координационных способностей детей.

По результатам исследования была разработана методика обучения настольному теннису в сочетании с базовыми средствами физического воспитания в условиях уроков физической культуры общеобразовательной школы.

На 3-м этапе проводился педагогический эксперимент на базе школы №867 с целью обоснования эффективности разработанной нами методики.

4-й этап исследования включил в себя систематизацию, обобщение и интерпретацию экспериментального материала.

Суть методики заключается в сопряженном методе обучения, когда одновременно формируются умения и навыки настольного тенниса и развиваются физические качества.

Слайд 5

В исследовании были получены показатели уровня координационных способностей у учащихся экспериментальной группы (ЭГ)

Как свидетельствуют данные таблицы, у всех испытуемых наблюдается прирост развития координационных способностей в тесте приседания, подбивая мяч ракеткой.

Слайд 6

На рисунке представлены экспериментальные данные - в среднем прирост улучшения показателей в данном тесте составил 3,8 удара или 5,3 % прироста, при этом максимальный прирост составил 13,5 % а минимальный прирост 3,2 %, что свидетельствует об улучшении качеств в выполнении данного теста.

Слайд 7

Во втором тесте - Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке (сек) представленном в таблице процент прироста координационных способностей испытуемых улучшился после эксперимента в среднем на 9,9%, что доказывает эффективность предложенной нами методики. Трое испытуемых под номерами 8, 9, 11 показали высокий процент прироста. Двое (4 и 7испытуемые) показали низкий процент прироста, остальные уложились в средние показатели процента прироста координационных способностей.

Слайд 8

На данном слайде отображены результаты второго тестирования, где виден процент прироста координационных способностей, учащихся 13-15 лет до и после эксперимента.

Установлено, что в среднем прирост у испытуемых составил максимально у одного из испытуемых 16,8 %, а минимальный прирост 4,7%. Однако у всех испытуемых показатели

в данном тесте после проведенного эксперимента существенно улучшились.

Слайд 9

Показатели, представленные на данном слайде получены в результате проведения теста «челночный бег» до и после эксперимента у учащихся 12-15 лет (ЭГ).

На основании полученных результатов средний прирост показателей был выявлен у большинства испытуемых, а у одного испытуемого под номером №2 был отмечен высокий % прироста, который составил 12,3%.

Слайд 10

На основании результатов исследования были разработаны комплексы упражнений настольного тенниса с разным уровнем координационной сложности. С учётом рекомендаций рассчитаны параметры упражнений при совершенствовании координационных способностей (продолжительность упражнения, количество серий, продолжительность и характер отдыха между упражнениями, интенсивность нагрузки (ЧСС) при выполнении упр.). На основании полученных данных была разработана методика совершенствования координационных способностей учащихся с использованием упражнений настольного тенниса.

Слайд 11

После экспериментального тестирования выяснилось, что в экспериментальной группе, состоящей из 15 человек, есть прирост в уровне развития координационных способностей.

Сравнительные данные показателей степени процента прироста развития координационных способностей у учащихся ЭГ представлены в таблице.

Слайд 12

Установлено что во всех тестах после проведения занятий по настольному теннису с мячом и ракеткой по разработанной нами программе произошел пророст в среднем от 5,2 % в тесте «Приседания подбивая мяч ракеткой» до 9,9% в тесте «Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке (сек)». При этом отмечается максимальны прирост 16,8%, и минимальный прирост 3,2%. Эти показатели подтверждают эффективность предложенной нами методики совершенствования координационных способностей у детей 12-15 лет.

Тестирование учащихся проводилось в два этапа: в начале и в конце учебного года. По результатам первого и второго этапов педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ влияния трёх вариантов физической подготовки на координационные способности мальчиков 12-15 лет.

В результате проверки эффективности, разработанной нами методики органичного включения настольного тенниса в процесс физического воспитания школьников получено достоверное улучшение результатов в ЭГ по большинству показателей.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что, сочетая базовые средства физического воспитания и средства настольного тенниса, можно успешно развивать координационные способности детей 12-15 лет. Кроме того, большое разнообразие технико-тактических приёмов и специальных подводящих упражнений, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков школьников, способствует развитию ловкости и координации движений.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность занятий настольным теннисом. Полученные результаты исследования показали, что использование занятий настольным теннисом могут находить широкое применение в на уроках физкультуры в средних классах общеобразовательной школы. В процессе занятий повышается уровень координационных способностей детей, обеспечиваются лучшие условия для формирования умений управлять своими движениями, то есть действовать целенаправленно, продуктивно, экономично.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.