

ВУЗ

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему: СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Выполнил:

Руководитель ВКР:

Цель и задачи

Цель – разработать, теоретически обосновать, и экспериментально проверить эффективность средств воспитания координационных способностей у спортсменов, выступающих в дисциплине смешанные парные упражнения на этапе спортивной специализации.

Задачи:

1. Выявить значимые координационные способности в дисциплине смешанные парные упражнения в художественной гимнастике.
2. Разработать, теоретически обосновать средства воспитания координационных способностей гимнастов на этапе спортивной специализации
3. Экспериментально проверить эффективность средств воспитания координационных способностей у спортсменов, выступающих в смешанных парных упражнениях в художественной гимнастике.

Ведущие координационные способности для смешанных пар

способность к реагированию на движущийся предмет;

способность к дифференциации мышечных усилий

точность совершаемых движений;

способность к выполнению точных мелких движений кистями и пальцами рук;

способность к ориентации в пространстве.

Результаты тестирования координационных способностей гимнастов 11-13 лет в начале эксперимента у контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Броски скакалки	Два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360°	Прыжки через скакалку «двойные»	Боковое равновесие	Мельница скакалки в стойке на носках	Ловля скакалки за узлы (баллы)
КГ (девочки)	3,9±0,4	4±0,5	3,9±0,5	3,9±0,5	4±0,6	4,2±0,8
ЭГ (девочки)	4,1±0,7	3,8±0,5	4±0,5	3,7±0,4	3,9±0,5	4±0,5
U эм	178. 5	170	185	161	193	162.5
U кр	138	138	138	138	138	138
КГ (мальчики)	3,8±0,8	3,7±0,8	3,6±0,7	3,9±0,9	3,7±0,7	4,1±0,6
ЭГ (мальчики)	3,6±0,7	3,9±0,8	4±0,7	3,9±0,8	3,7±0,7	4,1±0,7
U эм	172	179	145	191,5	188	199,5
Уровень значимости	>0,05					

Схематичное описание средств воспитания координационных способностей

Средства воспитания координационных способностей



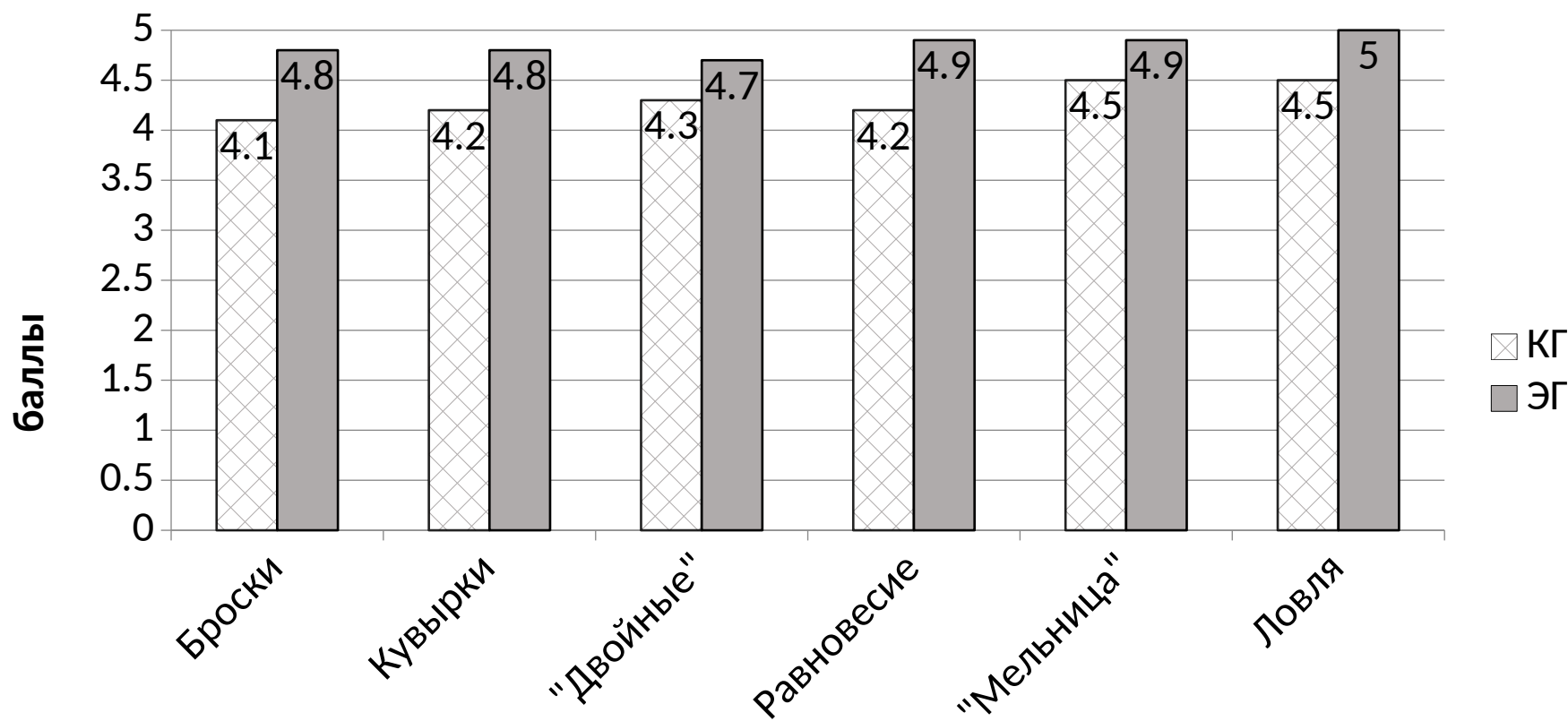
План применения комплексов упражнений воспитания координационных способностей в вводной части занятия

Комплексы	Недели															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№1																
№2																
№3																
№4																
№5																
№6																
№7																
№8																

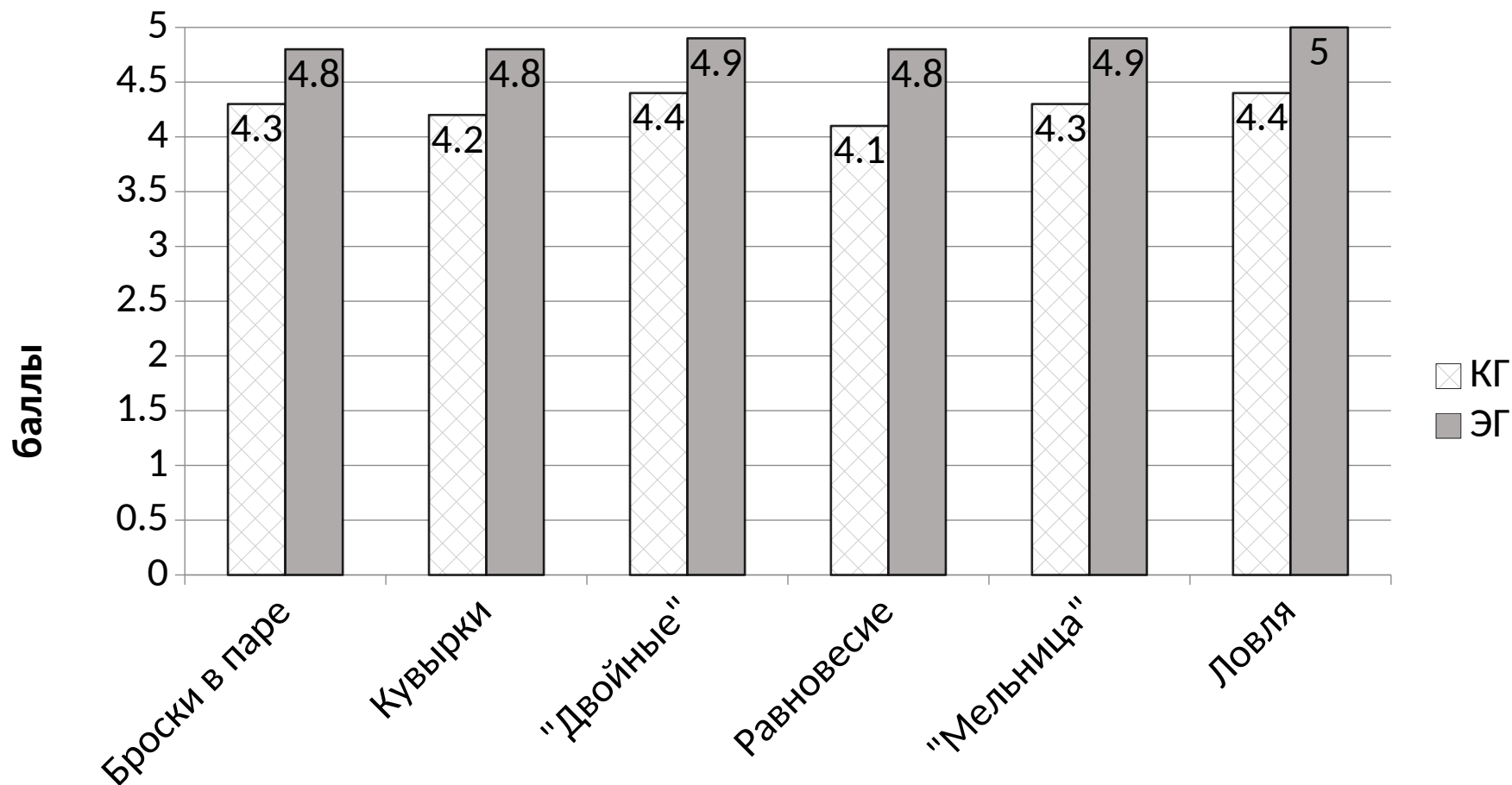
Анализ результатов тестирования координационных способностей гимнастов 11-13 лет после эксперимента у контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Броски «скакалки» (баллы)	Два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360° (баллы)	Прыжки через скакалку «двойные» (баллы)	Боковое равновесие (личное) (баллы)	Мельница скакалки в стойке на носок (баллы)	Ловля скакалки за узлы (баллы)
КГ(девочки)	4,1±0,7	4,2±0,8	4,3±0,6	4,2±0,8	4,5±0,7	4,5±0,7
ЭГ(девочки)	4,8±0,4	4,8±0,4	4,7±0,5	4,9±0,4	4,9±0,4	5±0,2
U эм	100	112	124	102,5	137	129
U кр	138	138	138	138	138	138
КГ (мальчики)	4,3±0,7	4,2±0,8	4,4±0,6	4,1±0,8	4,3±0,7	4,4±0,7
ЭГ (мальчики)	4,8±0,4	4,8±0,4	4,9±0,4	4,8±0,4	4,9±0,4	5±0,2
U эм	132,5	110	108,5	105	115,5	99
Уровень значимости	≤0,05					

Результаты тестирования координационных способностей девочек 11-13 лет в конце эксперимента у экспериментальной и контрольной групп



Результаты тестирования координационных способностей мальчиков 11-13 лет в конце эксперимента у экспериментальной и контрольной групп



Выводы

Анализ научно-методической литературы по воспитанию координационных способностей у гимнастов на тренировочном этапе подготовки позволил выявить наиболее значимые для гимнастов виды данных способностей, таким образом определив вектор исследования.

В ходе проведения педагогического эксперимента и анализа полученных результатов, в том числе с использованием метода математической статистики, было определено, что в начале эксперимента показатели развития координационных способностей практически не достоверны.

Анализ показателей тестирования до и после эксперимента в экспериментальной группе позволяет отметить следующее: результатом систематических занятий в течение 4 месяцев по предложенным специально-подготовительным упражнениям со скакалкой в данной группе явились значительные достоверные изменения по всем 6 тестам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!