

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/111907>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

предлагают пробежать с максимальной скоростью дистанцию 30 м по обручам, установленным на полу. В третий раз ребенок, преодолевая данную дистанцию, ведет мяч ногами вокруг лежащих обручей.

2.Подтягивание мяча стопой

Ребенок находится в исходном положении, обе стопы находятся на полу. Он начинает по сигналу вести мяч с возможно большей скоростью подошвой назад. Стопа должна коснуться пола после каждого контакта с мячом, упражнение выполняется 10 раз.

Упражнения для перестроения

Построения и перестроения позволяют охарактеризовать умения учащихся строиться в различные виды строя, круг, колонну, шеренгу, а также перестраиваться в них.

1. Построение в колонну через одного человека по двум сторонам;
2. Перестроение налево, направо в четыре колонны (2 человека с одной и 2 человека с другой);
3. 2 и 3 колонна выполняет ходьбу скрестно; 1 и 4 колонна движется противходом;
4. Перестроение в одну колонну налево из четырех колонн;
5. Построение в шеренгу, ходьба одной колонной до угла ();
6. Ходьба по диагонали;
7. Построение в шеренгу по диагонали.

Упражнения, позволяющие оценить способность к равновесию

Повороты на гимнастической скамье

Стоя на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи в позиции «стопы одна перед другой», ребенок в течение 20 с должен выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди, не теряя равновесия, — один раз налево, другой раз — направо.

Исходный уровень развития координационных способностей у детей представлен в таблице 1.

Таблица 1

Исходный уровень координационных способностей по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действия в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»

Уровни Контрольная группа Экспериментальная группа

Высокий 1 (10,0%) 2 (20,0%)

Средний 4 (40,0%) 4 (40,0%)

Низкий 5 (50,0%) 4 (40,0%)

Из таблицы 1 видно, что уровень развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной группы можно считать одинаковым.

Данные таблицы 1 наглядно представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Исходный уровень координационных способностей по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действия в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»

В результате диагностики исходного уровня координационных способностей по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты (таблица 2)

Таблица 2

Координационные способности по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

Уровни Контрольная группа Экспериментальная группа

Высокий 1 (10,0%) 1 (10,0%)

Средний 4 (40,0%) 5 (50,0%)
Низкий 5 (50,0%) 4 (40,0%)

Представим результаты таблицы 2 графически

Рис. 2. Исходный уровень координационных способностей по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

Из рисунка 2 и таблицы 2 видно, что результаты контрольной и экспериментальной групп позволяют считать эти группы статистически однородными.

Диагностика уровня координационных способностей по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» в контрольной и экспериментальной группах дала следующие результаты (таблица 3)

Таблица 3

Уровень координационных способностей по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Уровни Контрольная группа Экспериментальная группа

Высокий 0 0

Средний 4 (40,0%) 5 (50,0%)

Низкий 6 (60,0%) 5 (50,0%)

Из таблицы 3 видно, что до начала эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп не определялся высокий уровень развития координационных способностей по данному показателю.

Результаты таблицы 3 представлены на рисунке 3.

Рис. 3. Уровень координационных способностей по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Показатели уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по трем показателям по трем показателям представлен в таблице 4

Таблица 4

Общая характеристика развития координационных способностей

Уровни Контрольная группа Экспериментальная группа

Высокий 1 (10,0%) 2 (20,0%)

Средний 4 (40,0%) 4 (40,0%)

Низкий 5 (50,0%) 4 (40,0%)

Из таблицы 4 видно, что у детей дошкольного возраста отмечается преимущественно средний уровень развития координационных способностей.

Данные, представленные в таблице 4, отражены на рисунке 4.

Рис. 4. Характеристика координационных способностей

Приводим качественные характеристики развития координационных способностей старших дошкольников. Дети с высоким уровнем развития координационных способностей могут сохранять устойчивое положение в течение 15 - 20с, сохраняя при этом расположение стоп на линии; в среднем за 5-5,5с или менее ловко оббегают препятствия, установленные в ряд, не задевают ни одно из них; могут четко, ритмично подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди, не менее 10-20 раз.

Дети, имеющие средний уровень развития координационных способностей слегка покачиваются, балансируют, но стопы при этом находятся на линии; установленные в ряд препятствия могут слегка задевать или пропустить установленный предмет; неритмично подбрасывают и ловят мяч, подбрасывают мяч на небольшую высоту, делают некоторый перерыв после того, как поймают мяч, перед следующим броском.

Дети, имеющие низкий уровень развития координационных способностей не могут сохранять стойку на линии, сдвигают стопы. Они слишком далеко во время бега оббегают предметы, в нерешительности могут

остановиться перед ними, только при дополнительном напоминании справляются с заданием. Они обладают замедленной реакцией на сигнал, время выполнения задания в связи с этим превышает 6-7 с. Количество подбрасываний мяча составляет менее 10 раз.

У детей с низким уровнем развития координационных способностей наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Была разработана в целях реализации следующей задачи данного этапа технология развития координационных способностей старших дошкольников в процессе занятий роллер-спортом.

Таким образом, предварительное тестирование детей позволило сделать заключению о том, что уровень развития координационных способностей по показателям «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»; «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»; «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» является недостаточным в контрольной и экспериментальной группах.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/111907>