

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/diplomnaya-rabota/202271>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 2

1.1. Классификация координационных способностей 2

1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 12-13 лет 2

1.3. Особенности развития координационных способностей у самбистов 2

Вывод по главе 1 2

ГЛАВА 2 . МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....2

2.1. Цель, задачи, методы исследования 2

2.2. Организация исследования 2

Вывод по главе 2 2

ГЛАВА 3 . РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ САМБО 3

3.1. Методика развития координационных способностей у детей 12-13 лет на занятиях самбо 3

3.2 Результаты эксперимента и их обсуждения 3

Вывод по главе 3 3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Тем самым, развивая координацию движений, мы повышаем уровень работоспособности, производительности труда, способности быстро среагировать в различных ситуациях, иногда спасающие жизнь человека (дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, производственные травмы и многое другое).

В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Борьба становится более агрессивной и темповой, что требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из основных качеств которой являются координационные способности.

Развитие и совершенствование координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельности единоборца, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий. Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления

координационных способностей.

Координационная тренировка представляет собой сложный педагогический процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма и разделов подготовки. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки. Вопросы подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств изучались многими специалистами.

Однако, направленность педагогических воздействий тренировки при развитии координационных способностей у самбистов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах в группах начальной подготовки, изучена недостаточно. Сложившееся в настоящее время положение сдерживает возможность направленно воздействовать на процесс ведения борьбы в самбо, которая в значительной мере связана с проявлением координационных способностей. В методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе самбо обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов.

Но, в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию координационных способностей в спортивной борьбе и особенно у самбистов среднего школьного возраста, отсутствует обоснованная методика развития этих способностей.

Цель: Изучить особенности развития координационных способностей у детей 12-13 лет в процессе занятий самбо.

Задачи:

1. Рассмотреть классификацию координационных способностей;
2. Изучить анатомо-физиологические особенности детей 12-13 лет;
3. Проанализировать особенности развития координационных способностей у самбистов;
4. Разработать и апробировать методику развития координационных способностей у детей 12-13 лет в процессе занятий самбо.

Объект: Координационные способности у детей 12 – 13 лет.

Предмет: Развитие координационных способностей у детей 12-13 лет в процессе занятий самбо.

Гипотеза: Мы предполагаем, что занятия самбо будут способствовать развитию координационных способностей у детей 12-13 лет.

Практическая значимость: Материалы работы могут использовать студенты физкультурных отделений для подготовки к семинарам по теме исследования.

Структура: ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1. Классификация координационных способностей

Большое внимание в новой комплексной программе физического воспитания школьников уделено развитию ловкости и координации. Это не случайно. В условиях научно-технической революции такие качества как, например, способность к быстрому ориентированию в пространстве, тонкая дифференциация мышц и регуляция мышечного напряжения, быстрая реакция на сигналы окружающей среды, стабильность вестибулярного аппарата очень важны.

Термины «координация», «кондиция» и «ловкость» включают точность, чувство ритма, способность самостоятельно расслаблять мышцы и способность быстро и легко двигаться в изменяющихся условиях.

Именно эти способности имел ввиду профессор Л.П. Матвеев. По его мнению, в эпоху технической революции, грубая сила все больше и больше предоставляет универсальные возможности, в то время как возможности инерции были заменены динамическими условиями и скоординированным динамическим богатством.

Уже современные профессии в производственной и транспортной отраслях требуют, по мнению Л.П. Матвеева, некую двигательную интеллигентность, устойчивость и лабильность функций анализаторов. И эти требования проявляют явную тенденцию к росту [5].

Сатиров Г.Н. - один из величайших ученых в области спорта школьников, отметил, что без этого сложного качества и умения невозможно научиться контролировать себя, свое тело и свои движения. Другими словами, невозможно сформировать общую способность (или умение) контролировать свои движения. Формирование интегральной способности является главной задачей и конечной целью общего среднего образования, что было четко отражено в высказываниях П.Ф. Лесгафта. Способность развиваться оптимально (то есть точно, быстро и разумно) и целенаправленно управлять движением в настоящее время известна как координационная способность (КС), не вызывая споров среди экспертов. В то же время формирование комплекса КС еще не полностью развито, что создает значительные трудности для тренеров и учителей физкультуры.

Многочисленные исследования, проведенные за последние десятилетия, показали, что различные координационные и обуславливающие способности человека в спорте, в физическом воспитании, на работе и в армии, а также в жизни очень специфичны. Потому вместо уже существующего определения «ловкость», оказавшегося очень многозначным и туманным, ввели в теорию и практику термин КС, начали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их совершенствованию. Термин «КС» был введен как в теории, так и на практике вместо существующего определения «ловкость», которое оказалось очень расплывчатым. Начали говорить о системах этой способности и необходимости дифференциации, для того, чтобы их улучшить. Мнение авторов о том, что подразумевается под термином координационная способность, до сих пор неясно.

Схема координационных способностей:

- это совокупность морфологических особенностей организма человека, определяющая способность эффективно решать двигательные задачи и способность адекватно адаптировать спортивные занятия в меняющихся условиях.
- это результат развития ряда конкретных специфических и специальных КС, в определенном смысле их обобщение.
- это возможности человека по управлению движениями в пространстве и во времени
- представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи
- это способности человека к согласованию, соподчинению отдельных движений в процессе формирования единой двигательной деятельности
- представляет собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, что приводит к единому смысловому действию

Существует несколько видов КС. По данному вопросу нет определенного ответа, и авторы пытаются систематизировать КС с 2-3 основных до 5, 11, 18 и более конкретных (или частных) КС. Литература, которая была изучена нами по данной теме, позволяет выделить следующие виды КС:

- 1) специальные;
- 2) специфические КС [9].

Специальные КС

Специальные КС – это способности человека, которые определяют его готовность рационально регулировать различные по происхождению и смыслу двигательные действия и управлять ими.

Выделяют следующие специальные КС:

- свойственные для различных циклических (ходьбы, бега, ползанья, лазанья, плавания) и ациклических двигательных действий;
- в мелкомоторных движениях тела в пространстве (акробатические и гимнастические упражнения);
- в упражнениях на различные части тела в пространстве;
- в движениях, направленных на действия с перемещением предметов в пространстве (перекладывания вещей, наматывание веревки на палку, подъем тяжестей);
- в метательных (баллистических) двигательных действиях, с установкой на дальность и силу (метание молота, диска, гранаты, толкание ядра);

- в метательных движениях, с установкой на меткость (жонглирование, городки, теннис, броски или метания различных предметов в цель);
- в движениях, связанных с прицеливанием;
- в копирующих и подражательных движениях;
- в защитных и атакующих движениях единоборств (фехтование, бокс, борьба);
- в защитных и нападающих технико-тактических и технических действиях множества спортивных и подвижных игр (хоккей с шайбой и мячом, ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол, и др.). Данная систематизация не включила в себя еще некоторые группы КС, относящихся к бытовой и трудовой деятельности человека [9].

Специфические КС

КС, которые проявляются специфически, разнообразны, как и практика человека и тип физической активности. Самыми важными из них, или, как подчеркивали ученые из бывшей ГДР, является «фундаментальными» КС. Такими способностями являются: умение держать равновесие, ориентироваться, чувство ритма, реакции, кинестетическое дифференцирование.

Данные КС наиболее значимы и всесторонне представлены в различных видах труда, обороны и спорта, а также в быту. Первоочередное внимание при физическом развитии школьников и в воспитании юных спортсменов следует уделять именно целенаправленному развитию и усовершенствованию этих способностей [1].

Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности. По результатам исследований выяснилось, что способности, которые основаны на таком виде чувствительности, как проприорецептивная (мышечное чувство – по И.М. Сеченову), являются достаточно специфичными. У каждого вида физических упражнений и спорта мышечнодвигательные восприятия и ощущения обладают специфическим характером. Это зависит от координации условий окружающей среды; используемых снарядов. Свойственные в спортивной деятельности специализированные восприятия по-иному зовутся «чувства».

Особенно известные чувства:

- дистанции – у боксеров и фехтовальщиков;
- времени – у лыжников, велосипедистов, бегунов;
- льда – у конькобежцев;
- мяча – у баскетболистов, волейболистов, футболистов;
- ковра – у борцов;
- снаряда – у гимнастов;
- воды – у пловцов и проч.

Таким образом, основываясь на точности и тонкости профессионального восприятия, в целом, способность различать, воспроизводить, измерять движения, действия или движущие силы, временных и пространственных параметров чрезвычайно разнообразна. Они имеют определенные свойства и развиваются в соответствии с характеристиками конкретного вида спорта.

Способность к ориентированию в пространстве

Способность ориентироваться в пространстве - это способность точно определять положение тела, быстро менять его и двигаться в правильном направлении.

Способность сохранять равновесие

Способность к сохранению устойчивости позы (равновесие) в каких-либо положениях тела или при выполнении движений обладает жизненно важным значением, поскольку для выполнения даже сравнительно простых движений требуется достаточно высокий уровень развития органов равновесия.

Чувство ритма

Под чувством ритма в спортивной практике понимается способность точно воспроизводить данный ритм двигательных действий или адекватно его изменять в зависимости от меняющихся условий. Чувство ритма представлено поочередно точным воспроизведением направления, скорости, ускорения, чередования фаз расслабления и напряжения. Способность к перестроению двигательных действий. Способность к перестроению является умением к быстрому преобразованию выработанных формы двигательных действий или переключению от одних таких форм к другим в соответствии с изменяющимися условиями.

Ранее теория и методика физического воспитания рассматривали эту способность, как одну из двух главных способностей, способных характеризовать ловкость. В настоящее время она является одной из главных обобщенных КС людей. Она обладает большим значением для множества видов спорта, прежде всего - для слалома, единоборств, спортивных игр и т.п., в которых основное содержание двигательного действия заключается в быстроте и точности перестройки.

Статокинетическая устойчивость

Статокинетическая стабильность - это способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярной стимуляции. Статокинетическая устойчивость является важной специфической КС. Школьник, который отличается высокой статокинетической устойчивостью, способен к стабильному сохранению пространственной ориентации, функции равновесия и в целом работоспособности при перемещениях в пространстве, как активных, так и пассивных.

Способность к произвольному мышечному расслаблению

Если спортивные двигательные действия выполняются целесообразно и экономично, то в напряженном, возбужденном состоянии пребывают лишь мышечные группы, которые непосредственно работают при выполнении данных действий. Остальные же расслаблены. Таким образом, межмышечная координация заключается в оптимальном согласовании сокращения и расслабления определенных мышц в нужный момент. Этот вид координации связан с соразмерностью и согласованностью расслабления и напряжения мышц в ходе целостного двигательного акта. [12]

Также различают три вида координации движений: нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация - это процесс согласования эффекторных нервных процессов (команд), приводящий в конкретных условиях к решению

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие / Авилов В.И. - М.: Профит Стайл, 2017. - 240 с.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: Медиа, 2018. - 344 с.
3. Алексеева С.А. Специфика научных и методологических подходов к занятиям физической культурой. Анализ проблем и перспективы развития / С.А. Алексеева // Материалы научно-практической конференции «Проблемы применения научных знаний в современной медицинской практике». - Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. - С. 10-19.
4. Барановская, И.А. Физическая нагрузка подростков в условиях школы: проблемы составления эффективных программ физического развития / И.А. Барановская // Физическая культура. - 2014. - № 7. - С. 52-60.
5. Благовольцева, И.А. Основные этапы и проблемы развития физических способностей человека: риски возникновения патогенных состояний и функциональные нормы на каждом возрастном этапе / И.А. Благовольцева // Военно-медицинский журнал. - 2013. - № 12. - С. 105-113.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
12. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
13. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
14. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
15. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: Медиа, 2016. - 566 с.
16. Дмитриевская, Е.Н. Физические способности в подростковом возрасте / Е.Н. Дмитриевская // Вопросы диагностики в педиатрии. - 2012. - № 7. - С. 152-161.
17. Должиков, И.И. Физическая культура: пособие для учителей. - М.: Айрис пресс, 2016. - 290 с.
18. Забурдаева, М.А. Анатомо-физиологические особенности подростков и их влияние на достижения в спортивной деятельности: корреляционный анализ / М.А. Забурдаева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинского обеспечения спортивной деятельности». - Челябинск: Челябинский государственный университет, 2014. - С. 119-128.
19. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
20. Куприянова, В.Ф. Применение специальных средств для развития координационных способностей

подростков / В.Ф. Куприянова // Главный врач. – 2012. – № 11. – С. 64–73.

21. Лебедева, Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека / Г.А.

Лебедева // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». – Казань: Казанский государственный медицинский университет, – 2013. – С. 90–98.

22. Лях В.И., Зданевич А.А. Координация движений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.

23. Лях, В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 288с.

24. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. – М.: Юнити, 2016. – 208 с.

25. Мансурова И.П. Показатели развития координационных способностей у детей и подростков и возможности их спортивной подготовки / И.П. Мансурова, Р.А. Иконников, А.С. Передрягина // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в юном возрасте». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 100–109.

26. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – РнД: Феникс, 2018. – 572 с.

27. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Д.В. Морщинина. – М.: КноРус, 2016. – 160 с.

28. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.

29. Новожилова, А.А. Классификация координационных способностей человека / А.А. Новожилова, О.В. Васильева. – Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. – 145 с.

30. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. – 288 с.

31. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. – М.: КноРус, 2018. – 288 с.

32. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. – М.: Academia, 2016. – 208 с.

33. Урманов, А.В. Особенности развития координационных способностей / А.В. Урманов, С.С. Кропоткина // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2016. – № 11. – С. 142–151.

34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

35. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2018. – 320 с.

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/diplomnaya-rabota/202271>