

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/239505>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Обзор научно-методической литературы по теме исследования 5

1.1. Флорбол как командный игровой вид спорта 5

1.2. Психофизиологические особенности спортсменов 8-9 лет 7

1.3. Классификация основных технических действий во флорболе 11

1.4. Методические основы обучения броскам и ударам спортсменов 8-9 лет во флорбол 14

Выводы по 1 главе 20

Глава 2. Методы и организация исследования 21

2.1. Организация исследования 21

2.1. Методы исследования 21

Выводы по 2 главе 23

Глава 3. Разработка методики постановки бросков и ударов во флорболе и проверка ее эффективности 24

3.1. Методика постановки бросков и ударов во флорболе 24

3.2. Выбор обоснование техники постановки контрольных тестов 38

3.3. Формирующий педагогический экспериментов проверки эффективности разработанной методики 39

3.4. Методические рекомендации по применению методики начального обучения техническим приемам по флорболу 47

Выводы по 3 главе 52

Выводы 54

Список использованных источников 57

Приложение 60

Введение

Актуальность исследования. В командных игровых видах спорта соревновательный процесс представляет собой постоянный переход от нападения к обороне и обратно. Этот процесс имеет циклическую структуру и повторяется с определенной частотой и периодичностью. Овладение мячом или шайбой подразумевает под собой начало проведения атакующих действий, которые имеют свои особенности в зависимости от вида спортивной деятельности. Если смотреть на результативность в командных игровых видах спорта, то она складывается из основных атакующих процессов, каждый из которых имеет свою специфику и вносит свой вклад в соревновательный результат.

Из вышесказанного следует, что анализ методики постановки бросков и ударов во флорболе и исследование их влияния на общую результативность является весьма важным, так данные позволяют по-новому взглянуть на тренировочный процесс и вносить необходимые коррективы.

Флорбол – это молодой, набирающий популярность игровой вид спорта. Основная цель во флорболе – забить большее количество голов в ворота соперника, чем это сделала команда соперника. Достигается он за счет выполнения различных видов финальных атакующих действий – бросков и ударов. При этом, как правило, побеждает в игре та команда, которая выполняет не только большее количество бросков, но и делает это более качественно.

В отличие от удара по мячу, бросок позволяет поднять мяч при ударе поворотом, что делает его гораздо более угрожающей альтернативой удару. Бросок – это многоуровневая координационная задача, включающая обе верхние конечности в замкнутой цепи. Цель броска состоит в том, чтобы послать мяча в цель как можно точнее и быстрее.

Основываясь на предпочтении последовательности в движениях броска, можно предположить, что флорболисты следуют принципу кинетической связи и принимают проксимально-дистальную последовательность в броске мяча. Однако, бросок выполняется двумя руками в замкнутом цикле и с расширенным контактом между клюшкой и мячом, в следствие чего, обычная проксимально-дистальная последовательность может быть не полностью выполнена.

Гипотеза исследования - мы полагаем, что начальное обучение игре в флорбол целесообразно осуществлять с учетом обоснованной последовательности обучения базовым элементам техники во флорболе способствующей положительному переносу умений и навыков.

Объект исследования – техническая подготовка юных флорболистов 8-9 лет.

Предмет исследования – Методика обучения базовым элементам техники владения клюшкой и мячом.

Цель исследования – разработать методику постановки бросков и ударов во флорболе у игроков 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Провести научно-методический обзор литературы по технической подготовке юных флорболистов
2. Разработать методику постановки бросков и ударов во флорболе и проверить ее эффективность.
3. Провести формирование педагогического эксперимента

Структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. Обзор научно-методической литературы по теме исследования

1.1. Флорбол как командный игровой вид спорта

Флорбол очень молод, и соответственно очень интересен учащимся своей актуальностью - новизной.

Динамичная и увлекательная игра, которая развивает мышление, двигательные умения и навыки.

Вопрос о том, где именно зародился флорбол, широко обсуждается. Канада, Швеция и США утверждают, что были изобретателями этого вида спорта. В то время как первая современная игра во флорбол состоялась в Гетеборге, Швеция, в 1968 году, Канада и США играли в очень похожую версию еще в 1950-х годах. В Канаде его называли просто «хоккей с мячом», а в Америке — «хоккей с мячом», по имени производителя клюшек Cocom.

Флорбол — универсальный командный вид спорта, разработанный в 1970-х годах в Швеции, в который играют на катке с пятью полевыми игроками и вратарем в каждой команде. Во флорбол играют пластиковыми клюшками и легким мячом, а также вратарем без клюшки. Флорбол имеет сходство с хоккеем, и его главная цель — забить больше голов, чем команда соперника. Для Специальной Олимпиады игра немного отличается от «обычной» формы флорбола. Матчи проводятся 3 на 3 с вратарями на меньшей площадке размером 20 м в длину и 12 м в ширину. Эта форма флорбола была разработана для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями и будет показательным видом спорта на Всемирных зимних играх Специальной Олимпиады 2013 года в Корее.

Как и в хоккее, здесь две команды, и на площадке может быть от 3 до 5 полевых игроков и вратарь с каждой стороны. У команд есть возможность убрать вратаря и добавить еще одного нападающего в любое время, если они пожелают, если с каждой стороны на площадке находится не более 6 игроков. Выбивание ворот — это наступательная стратегия, которая на самом деле используется только тогда, когда этой команде нужно забить, чтобы сравнять счет.

Игра интенсивная, в ней много бега и действий, и командам разрешено менять игроков, когда они захотят. Игроки меняются между скамейкой запасных и площадкой на протяжении всей игры, давая игрокам возможность отдохнуть, если они получают травму.

Обычная игра во флорбол состоит из трех периодов по 20 минут каждый. Однако в течение каждого периода игра будет время от времени останавливаться из-за пенальти, тайм-аутов, забитых голов или выхода мяча за пределы поля. После окончания периода делается 10-минутный перерыв, и команды меняются на другом конце площадки. Командам разрешается только один тайм-аут продолжительностью 30 секунд, и есть два судьи, которые следят за соблюдением правил.

Флорболисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость и координационную выносливость на протяжении всего игрового времени матча. Передвижения человека, прибавьте к этому еще и действия с клюшкой, контроль за мячом, реакцию на постоянные изменения игровой ситуации на поле, силовые контакты с соперником, замены игроков, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – и вы поймете, насколько уникальна игра флорбол. Чтобы играть в эту игру, предъявляющую жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка .

Флорбол способствует выработке тактики командной игры. Игра развивает не только физическую координацию, но и «психокоординацию» - активное и моментальное вовлечение в игровой процесс

помогает развивать критическое мышление индивида, то качество, которое необходимо для человеческого организма в жизнедеятельности социума.

Игровая деятельность как флорбол является эффективным компонентом для построения «гармонизирующей коммуникации» между школьниками. Получение опыта владения «гармонизирующей коммуникации» в раннем возрасте, дает спектр преимуществ в дальнейшем эволюционном развитии индивида, так и общества в целом. Игра может выступать в виде «мостика» построения взаимоотношений человечества. Взаимоотношения между людьми основываются на доверительных и искренних началах. Уважение играет значимую роль в межличностной коммуникации на каждом этапе развития и становления личности. Данная игра развивает умение чувствовать и владеть своим телом. Можно утверждать, что флорбол как гармоничная спортивная игра дает преимущественные возможности содействию воспитанию здоровых, гармонично-развитых учащихся, что положительно влияет на их социализацию и физическую двигательную активность.

1.2. Психофизиологические особенности спортсменов 8-9 лет

Физическое развитие - это закономерный процесс, в ходе которого происходят изменения как морфологических, так и функциональных особенностей организма/

Переломным этапом в развитии ребенка является возраст семи лет. В этом возрасте интенсивные и неравномерные темпы роста тела ребенка, которые были характерны для предыдущих лет, активно замедляются и увеличение роста и веса ребенка становится более пропорциональным. Среди морфологических параметров, которые определяют физическое развитие, основными являются:

- 1) продольные размеры тела (длина тела, длина верхних и нижних конечностей);
- 2) масса мышечной ткани;
- 3) широтные размеры (обхват грудной клетки, грудной поперечный размер и переднезадний диаметр, ширина плеч, тазовый диаметр) .

Важнейшим обстоятельством жизни младшего школьника является переход из детского сада в школу. В возрасте 7-9 лет происходит быстрое биологическое развитие организма ребенка; гармоническое развитие мускулатуры тела, укрепление всех органов и систем (косной и мышечной системы, вегетативной и центральной нервной системы).

Из-за такой физиологической перестройки от организма ребенка требуется больше напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период младших школьников происходит повышение подвижности нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость и повышенную эмоциональную возбудимость, в тоже время высокая пластичность нервной системы в этом возрасте способствует более быстрому овладению двигательных навыков .

По сравнению с дошкольниками, у детей младшего школьного возраста наблюдается значительное развитие лобных долей головного мозга, благодаря чему создается основа для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, которые являются основополагающими для развития целенаправленного произвольного поведения. Также у детей 7-9 лет наблюдаются особенности в организации движения, это связано с тем, что мышечное развитие и способы управления им идут не синхронно .

Развитие мелких мышц отстает от развития крупных мышц . Также у младших школьников не достаточна, развита способность концентрации внимания на изучаемое явление. Сосредоточенное и напряженное внимание быстро приводит к повышенной утомляемости и нервно - психической ранимости. Проявление выражается в том, что работоспособность младших школьников резко падает уже после 25-35 минут после начала урока. В группе продленного дня младшие школьники тоже могут испытывать утомление и могут быть утомлены от повышенного насыщения уроков и мероприятий .

В возрасте 7-9 лет относительно равномерно происходит развитие опорно-двигательного аппарата, но различна интенсивность его роста. Так, например, длина тела ребенка в этот период увеличивается в большей мере, нежели масса его тела .

У детей в возрасте 7-9 лет достаточно подвижные суставы, скелет отличается большим количеством хрящевой ткани, легко растягивающимся связочным аппаратом. Все это создает отличные условия для развития гибкости, выполнения упражнений с большой амплитудой, что очень полезно отражается при занятиях хоккеем с шайбой. Позвоночный столб сохраняет хорошую подвижность до 8-9 лет. Мышцы спины очень слабые и не всегда способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что обычно

приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник, когда он находится в статическом положении.

Кости скелета, а в особенности позвоночник, отличаются большой податливостью внешних воздействий, очень хрупкие. Из-за этого осанка детей этого возраста представляется весьма не устойчивой, у них запросто может возникнуть асимметричное (неравномерное) положение тела.

Необходимо все время заботиться о правильной позе, осанке, походке детей и не допускать получение травм костей скелета, которые распространены в хоккее .

Так при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища, что в дальнейшем приводит к образованию «мышечного корсета» и искривления позвоночника не будет. Специалистами доказано, что возраст 7-9 лет наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Высокая двигательная активность – является единственной потребностью детей в возрасте 7-9 лет. Под двигательной активностью принято считать количество двигательных действий, которые выполняет человек в повседневной жизни. Мальчики проявляют двигательную активность в большей степени нежели девочки, поэтому девочки больше мальчиков нуждаются в организованных формах физического воспитания. В зимний период времени двигательная активность детей падает на 30-50%, чем в осенний и весенний периоды.

Исходя из этого, необходимо обеспечить детям, большой объем суточной двигательной активности, учитывая состояние их здоровья, а также физические и возрастные особенности. После учебных занятий детям рекомендуют не менее 1,5-2,0 часов проводить на улице играя в подвижные игры, или заниматься в спортивных секциях .

В возрасте 7-9 лет развитие физических способностей очень благоприятно влияет на их организм .

В этом возрасте основными являются задачи развития и совершенствования естественных двигательных действий, таких как:

- бег;
- ходьба;
- прыжки;
- лазанье;
- метание;
- плавание.

Чем меньше возраст, тем больше внимания нужно уделять укреплению мышц стоп, спины и формированию правильной осанки.

Различия мальчиков и девочек младшего школьного возраста в физическом развитии незначительны. По росту, весу, скорости и силе девочки несколько уступают мальчикам 7-9 лет. Но, уже в 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки начинают приближаться к мальчикам по спортивным результатам. В перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11-13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается активный рост спортивных результатов. Для того, чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9-10 лет заложить надежные основы как технической, так и физической подготовки. В связи с этим углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1-2 года раньше, чем с мальчиками.

1.3. Классификация основных технических действий во флорболе

Флорбол, как и другие командные спортивные игры, характеризуется наличием техники, которая имеет свои особенности и характеристики. Средством ведения игры во флорболе являются разнообразные технические приемы. Возможность достижения высоких спортивных результатов во многом определяется тем, насколько уверенно, полно и надежно владеют флорболисты всем многообразием этих приемов, насколько эффективно применяют их в постоянно меняющихся условиях игровой деятельности .

Список использованных источников

1. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Билич, Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека [Текст] / Г.Л. Билич. - М.: Эксмо, 2016
3. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе // Известия Российского

- государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. № 19 (45): Аспирантские тетради: Научный журнал. – СПб., 2007. – С. 332 – 335
4. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: дис. канд. пед. наук / А.В. Быков. – СПб., 2007
 5. Быков А.В., Базовые элементы техники игры во флорбол // Быков А.В., Макковеева К.Н., Дитятева Е.Л., Щеголева М.Е. Аллея науки. - 2018. - Т. 1. - № 2 (18). - С. 714-717
 6. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2005
 7. Граевская, Н.Д. Чувство скорости и скорость двигательной реакции [Текст] / Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 1978
 8. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001
 9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для педагогических вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.:СпортАкадемияПресс, 2001
 10. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека [Текст] / В. М. Зациорского Учебное пособие. – Москва, 1981
 11. Карандеев А.И., Играйте в флорбол! / Карандеев А.И. Физическая культура в школе. - 2009. - № 4. - С. 32-37
 12. Лейтес, Н.С. Возрастные и типологические предпосылки развития способностей [Текст] / Н.С. Лейтес. – М.: Общая психология, 1970
 13. Макковеева К.Н., Дитятева Е.Л., Щеголева М.Е. Базовые элементы техники игры во флорбол Аллея науки. - 2018. - Т. 1. - № 2 (18). - С. 714-717
 14. Максимов А.Н., Развитие координации у детей с ОВЗ элементами игры флорбол / Максимов А.Н., Плаксина Е.К. В сборнике: Педагогическое образование: история, современность, перспективы. Сборник статей по материалам VIII-ой международной научно-практической конференции. Составитель Е.В. Иванов. 2016. С. 169-174
 15. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В.П. Савин, В.С. Львов, Н.Н. Урюпин, Л.В. Вайсфельд // Хоккей : ежегодник. 1986 / сост. В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 46-49
 16. Попов, А.Л. Спортивная психология [Текст] / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 2000
 17. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003
 18. Сальникова, Г.П. Физическое развитие школьников [Текст] / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1998
 19. Титовец С.В., Флорбол как средство физической подготовки студентов / Титовец С.В. В сборнике: XVII ЦАРСКОСЕЛЬСКИЕ ЧТЕНИЯ Материалы международной научной конференции. Под общей редакцией В. Н. Скворцова. - 2013. - С. 411-412
 20. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека [Текст] / Н.И. Федюкович. – Ростов-на-Дону, 2013
 21. Фурманов, И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция [Текст] / И.А. Фурманов. – М.: Минск, 1996
 22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000
 23. Якушин Б.В. Классификация // Большая Советская Энциклопедия. Третье изд. – М.: Изд-во «Советская Энциклопедия», 1973. – Том 12.

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/239505>