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/290090

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

Оглавление
ВВЕДЕНИЕ 3
Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей учащихся посредством элементов чирлидинга на занятиях во внеурочной деятельности 7
1.1. Понятие о координационных способностях 7
1.2. Физиологические особенности учащихся 10-11 лет 16
1.3. Чирлидинг как средство развития координационных способностей учащихся 10-11 лет 19
Выводы по Главе 1 26
Глава 2. Исследование динамики применения чирлидинга для развития координационных способностей у учащихся 10-11 лет 27
2.1. Организация исследования уровня развития координационных способностей у учащихся 10-11 лет 27
2.2. Разработка и реализация комплексов с применением чирлидинга для развития координационных способностей у учащихся 10-11 лет 29
2.3. Оценка эффективности и результативности влияния занятий чирлидингом на развитие координационных способностей 32
Выводы по Главе 2 37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 41
ПРИЛОЖЕНИЯ 44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы связана с тем, что координационные способности являются основой для нормальной жизнедеятельности каждого человека.
Важно отметить, что внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению представляет собой важный раздел современной педагогики, который даёт значительные возможности для развития координационных способностей, однако к настоящему времени недостаточно разработана методика развития координационных способностей для массового контингента учащихся.
К учащимся 10-11 лет требуется применение особого подхода при обучении навыкам и умениям в рамках развития координационных способностей: в этом возрасте, предваряющим младший подростковый период, происходит активное развитие опорно-двигательного аппарата. Проведение в это время занятий, направленных на развитие координации, требует от педагога особой внимательности и вдумчивости. Необходимо тщательно рассчитывать объем предлагаемой нагрузки на ребёнка.
Необходимо принимать во внимание, что дети в возрасте 10-11 лет обладают определенными проблемами с физическим развитием, связанными с их возрастом и быстрыми изменениями в организме, обусловленными ростом и развитием. Задача внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления - помочь ребёнку развиться физически и таким образом нивелировать то или иное нарушение физических способностей. Именно по этой причине педагогу важно знать об особенностях. Поэтому чрезвычайно важно разрабатывать программы для развития координационных способностей у детей 10-11 лет.
Следует отметить тот факт, что у детей при недостаточной физической активности зачастую наблюдаются нарушения координационных способностей, что пагубно влияет на их развитие, а также на перспективы их будущего, а именно: вызывает нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата, что сопровождается болями в позвоночнике, быстрой утомляемостью, нарушениями сна и даже гормональным дисбалансом.
Именно поэтому развитие координационных способностей чрезвычайно важно в исследуемом возрасте. При этом большое значение имеет выбор средств и методов развития координационных способностей детей данной возрастной категории Одним из современных направлений, обеспечивающих активное

развитие координационных способностей, является чирлидинг. С одной стороны, чирлидинг вызывает огромный интерес учащихся 10-11 лет, которые с удовольствием посещают занятия по нему. С другой стороны, в чирлидинге имеются благоприятные возможности для развития координационных способностей, благодаря широкому спектру разнообразных элементов: акробатических упражнений, гимнастических прыжков, многочисленных перестроений, элементов хореографии и др.

Противоречие исследования заключается в эффективности чирлидинга для развития координационных способностей учащихся 10-11 лет и недостаточным его использованием во внеурочной деятельности.

Проблема исследования заключается в поиске эффективных педагогически условий использования элементов чирлидинга во внеурочной деятельности с целью развития координационных способностей детей.

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность применение комплекса элементов чирлидинга в рамках внеурочной деятельности для развития координационных способностей у учащихся в возрасте 10-11 лет.

Объект исследования – развитие координационных способностей у учащихся

Предмет исследования чирлидинг как средство развития координационных способностей учащихся 10-11 лет на занятиях во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования, в частности:

1. Выявить опыт развития координационных способностей у детей.
2. Рассмотреть возможности внеурочной деятельности для развития координационных способностей
3. Разработать комплекс элементов чирлидинга, направленный на развитие координационных способностей учащихся 10-11 лет
4. Проверить эффективность разработанного комплекса для развития координационных способностей детей 10-11 лет
5. Сделать выводы по результатам проведённого исследования.

Теоретико-методологическая база исследования. единство используемых подходов к управлению образовательным учреждением и к организации учебно-воспитательного процесса, разработанных отечественными психологами и педагогами:

- личностно ориентированного (С. Л. Рубинштейн, В. В. Серикова),
- системного (В. В. Давыдов, Д Б. Эльконин, Л. В. Занков, Л. С Выготский),
- средового (Ю. С. Мануйлов, В. П. Зинченко).

Гипотеза исследования состоит в том, что использование элементов чирлидинга эффективно для развития координационных способностей у детей 10-11 лет.

Методы исследования:

- анализ научной литературы
- описательный
- сравнительный
- тестирование
- проектирование
- моделирование,

Новизна: разработан комплекс элементов чирлидинга, последовательность его применения, обеспечивающая эффективность развития координационных способностей у детей 10-11 лет.

Теоретическая значимость: проведён комплексный анализ научной литературы по проблеме использования элементов чирлидинга для развития координационных способностей детей 10-11 лет.

Практическая значимость: внедрен комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей у детей 10-11 лет.

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей учащихся посредством элементов чирлидинга на занятиях во внеурочной деятельности

1.1. Понятие о координационных способностях

Термин «координация» в переводе с латыни означает «объединение, согласованность, упорядоченность». Это понятие также используется по отношению к двигательным действиям людей. Это показывает степень согласованности движений человека.

Координация – это способность человека максимально рационализировать и согласовывать все движения частей тела во время решения определенной двигательной задачи. Этот термин также можно определить в более конкретном значении: это навыки человека контролировать свои движения.

Управление опорно-двигательным аппаратом - очень сложный процесс. Согласно утверждению создателя современной биомеханики, ученого-физиолога Бернштейна, «координация движений заключается в преодолении степеней свободы. Это превращает связи в послушную человеку систему» [7].

Для того чтобы выявить способность человека управлять своим опорно-двигательным аппаратом в процессе выполнения определенного вида деятельности, в методике физической культуры уже давно существует такой показатель, как ловкость. Однако, начиная с 70-х годов прошлого века, вместо него все чаще используется понятие «координационные способности».

Давайте рассмотрим основные виды координационных способностей, которые в практической части станут основой для проведения эксперимента.

Первый из них - это ловкость.

Согласно определению, данному Бернштейном, ловкость - это единство взаимодействия тех функций центрального и периферического управления, от которых во многом зависит вся двигательная система организма. В то же время происходит перестройка биомеханических структур действий в соответствии с поставленными задачами.

Координационные способности обладают рядом общих свойств:

1. Всегда сосредотачивайтесь на окружающей среде. Таким образом, тренировка на груше развивает ловкость у боксеров в меньшей степени, чем поединок с противником.
2. Имейте специфику. Таким образом, вы можете обладать способностями и навыками в гимнастике и не уметь плавать.

Координационные способности служат основой ловкости. В последние годы этот показатель стал предметом различных исследований физиологов.

Очень серьезному изучению координационных способностей человека начали подвергаться с 60-х годов XX века. В то же время с каждым годом специалисты выявляют все новые виды координационных способностей.

На сегодняшний день среди них насчитывается 3 общих вида, а также 20 особенных, которые проявляют себя специфически (равновесие, пространственная ориентация и т.д.).

Координационные способности - это те способности человека, которые определяют его готовность оптимально контролировать двигательные действия и регулировать их [11].

Многочисленные теоретические и экспериментальные исследования выявили 3 наиболее важных типа координационных способностей. Они являются особыми, специфическими, а также общими [13]. Давайте подробнее рассмотрим каждый из этих типов.

Особые координационные способности человека - это те координационные способности, которые можно отнести к однородным группам движений, связанным с психофизиологическими механизмами.

Специальные координационные способности систематизированы в соответствии с возрастающей сложностью:

- пространственные движения тела (акробатические, гимнастические);
- движущиеся объекты (переноска грузов, подъем тяжестей)–
- манипулирующие движения различными частями тела (удар, укол и т.д.)–
- циклические и ациклические действия;
- упражнения по метанию, которые показывают точность (жонглирование, маленькие городки, теннис);
- оборонительные и атакующие действия в спортивных и подвижных играх;
- баллистические движения (бросание мяча, ядра или диска).

Специфические координационные способности представляют собой несколько иные координационные способности:

- для ориентирования, то есть для точного определения положения тела;

- изменять параметры движения с целью получения высокой эффективности и точности пространственных и силовых мышц;
- реагировать, то есть точно и быстро выполнять кратковременное целое движение при появлении ранее известного или неизвестного сигнала или его части;
- к перестройке двигательных действий в изменяющихся условиях окружающей среды;
- для координации или объединения отдельных движений в единую двигательную комбинацию;
- для поддержания равновесия, то есть для поддержания стабильности в статическом или динамическом положении тела;
- к ритму или точному воспроизведению данного двигательного действия;
- общие координационные способности третьего рода, которые являются своего рода обобщением специальных и специфических.

В процессе занятий физической культурой и спортом учитель (тренер) часто наблюдает за учениками, которые хорошо выполняют различные задания на ориентацию и равновесие, ритм, реакцию и т.д. Другими словами, у этих детей хорошо развиты общие координационные способности. Однако наиболее распространены другие случаи [13].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.287 с
2. Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3. С. 44-46.
3. Вернигора, А.Н. Методика преподавания современных направлений хореографии. Учебно-методическое пособие по направлениям подготовки института / Барнаул, 2018.
4. Ермоленко, Е.К. Возрастная морфология: учебник. / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 464 стр.
5. Ершова О. В. «Теория и практика пластико-хореографических программ» научные публицистические статьи, Москва 2017, 188 с.
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте . - 2013. - 320 с.
7. Житько А.Н. «Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения» // Мир спорта. 2018 - № 11, 36- 38 с.
8. Зинченко, И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами) / Зинченко И. А // Физическое воспитание студентов. – 2020 – № 3 – 31-37 с
9. История развития черлидинга: сайт Федерации черлидинга России. [Электронный ресурс]. 2021
10. Кудрявцева, О.В. Комплексный подход в формировании представлений о двигательных возможностях обучающихся на уроках физической культуры / О.В. Кудрявцева, Е.Е. Бендусов, М.Е. Соловых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научноиздательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2020. – № 4. – С. 65-88.
11. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
12. Лебедева Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2013. – С. 90–98
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Координация движений. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.
14. Нестерова, О.Я. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по черлидингу / О.Я. Нестерова – п.Чертково, 2016 – 53 с.
15. Никитин, В.Ю. К вопросу терминологии в современном танце // От фольклора до сценических видов танца. Педагогические аспекты образовательного процесса. Сборник материалов III научно-практической конференции кафедры Педагогики балета Института славянской культуры. Этапы создания хореографической композиции. От замыслов к воплощению (к 75-летию Народного артиста РФ В.М. Захарова). Москва, 2022. С. 71-78.
16. Никитин, В.Ю. О некоторых проблемах обучения дисциплине «Современный танец» в российской хореографической подготовке // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2021. № 1 (99). С. 172-180.
17. Николаева Л.П. Физическое развитие: структура и основные компоненты. – Новороссийск: Дело, 2014. –

288 с.
18. Новожилова А.А., Васильева О.В. Классификация координационных способностей человека. – Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. – 145 с.
19. Носкова, С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе // С.А. Носкова. Теория и практика физической культуры. − 2002. - № 6. − 49 – 51 с.
20. Осипова В.Н. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие.- М.: МГИУ, 2010. – 190 с.
21. Патрушева Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.
22. Сергиенко, В.В. Современные формы трансформации традиционной хореографии // Праздничная культура России: инструментарий театрализации. материалы всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Орёл, 2021. С. 36-40.
23. Твердовская, С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ ДЮЦ и ДЮСШ / С.В. Твердовская. − Омск, 2005. – 251 с.
24. Урманов А.В., Кропоткина С.С. Особенности развития координационных способностей // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2016. – № 11. – С. 142–151
25. Фаустова, А. Г. Соотношение категорий «Образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных учёных // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. Т. 6. № 3 (22). С. 520-532.

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/290090