

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/55483>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. Анализ данных специальной литературы по проблеме исследования 7

1.1. Особенности психофизиологического развития детей среднего школьного возраста 7

1.2. Психолого-педагогические условия развития координационных способностей детей среднего школьного возраста 12

1.3. Средства развития координационных способностей детей среднего школьного возраста 19

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования 24

2.1. Цель, задачи исследования 24

2.2. Методы исследования 24

2.3. Организация исследования 26

Глава 3. Результаты исследования и их анализ 28

3.1 Оценка уровня развития координационных способностей детей среднего школьного возраста 28

3.2 Программа развития координационных способностей детей среднего школьного возраста 31

3.3 Обоснование эффективности программы повышения уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста на основе избирательного применения подвижных игр 48

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 52

Выводы 54

Практические рекомендации 55

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, с другой – именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик взрослого человека. Если же учесть то обстоятельство, что двигательная деятельность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной разработки вопросов совершенствования двигательной деятельности у детей школьного возраста [1, с.10-19].

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) прописаны основные моменты, регламентирующие деятельность в области образования. В результате анализа ФГОС установили, что в среднем школьном возрасте крайне важно развивать все физические качества в комплексе. В этом возрасте развитие наблюдается во всех сферах жизни. В первую очередь совершенствуются основные психофизиологические функции, развиваются разнообразные двигательные навыки и физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие, координационные способности. В дальнейшем эти качества являются той базой, на которую накладываются более сложные движения. Координационные способности являются основой нормальной жизнедеятельности каждого человека. Средний школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей. То есть, в этот период у детей развитие координационных способностей находится на низком уровне. У детей среднего школьного возраста зачастую наблюдаются нарушения координационных способностей, что пагубно влияет на их развитие, а также на перспективы их дальнейшего развития. Нарушения координации делают сомнительными возможности профессионального становления, обретения профессии, а, соответственно, не дают человеку становится самостоятельным, независимым от окружающих [2, с.35]. Тем не менее, именно в этом возрасте, формируется ряд психофизиологических условий, которые позволяют максимально эффективно развить именно эти способности. Поэтому важно в процессе занятий физической культурой применять различные средства, направленные на развитие координационных

способностей. Задача таких средств состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться физически и таким образом нивелировать то или иное нарушение физических способностей. Именно по этой причине педагогу по физической культуре важно знать об особенностях психофизиологического развития детей, о психолого-педагогических условиях, позволяющих развить те или иные качества [22, с.120].

Объект исследования – процесс развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы формирования координационных способностей у детей среднего школьного возраста посредством использования подвижных игр.

Гипотеза исследования. В основу исследования положено предположение о том, что специально разработанная программа повышения уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста, основанная на избирательном применении подвижных игр, позволит быстро и эффективно повысить уровень развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность избирательного применения подвижных игр для развития координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности психофизиологического развития детей среднего школьного возраста.
2. Определить организационно-педагогические условия для развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях, с использованием подвижных игр;
3. Экспериментально проверить эффективность избирательного применения подвижных игр для развития координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования:

Разработаны программно-методические материалы по формированию координационных способностей у детей среднего школьного возраста с использованием подвижных игр и методическое обеспечение к ней (конспекты занятий, дидактические игры)

- отобраны для использования в работе с детьми 11-12 лет подвижные игры, состязания;
- систематизирован и апробирован диагностический инструментарий по изучению и оценке координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Материалы исследования могут быть использованы воспитателями, инструкторами по физической культуре, а также в программах дополнительного профессионального образования педагогических кадров системы образования.

Структура исследования: введение, три главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы, нормативно-правовой документации), классификация, обобщение, систематизация полученных данных, эмпирические (педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов).

Научная новизна. Разработана программа развития координационных способностей детей среднего школьного возраста на основе избирательного применения подвижных игр

Теоретическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для написания методических рекомендаций, учебных пособий, для разработки курса лекций и практических занятий по развитию координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для разработки занятий по физической культуре, направленных на развитие координационных способностей.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы.

Глава 1. Анализ данных специальной литературы по проблеме исследования

1.1. Особенности психофизиологического развития детей среднего школьного возраста

Психофизиологическое развитие представляет собой особенности конституции, морфологические и физиологические показатели, особенности психического развития ребенка. Психофизиологическое развитие во многом определяет способность ребенка к обучению в школе, к занятиям физической культурой и различными видами спорта, определяет уровень развития физических качеств и двигательных навыков.

Под физическими качествами и способностями мы подразумеваем набор основных качеств и способностей человека, с помощью которых можно определить уровень физического развития. В первую очередь физические качества детей среднего возраста определяются морфофункциональным развитием организма,

особенностями биохимического обмена в организме. К числу основных характеристик относят: конституция организма, функциональное состояние органов и систем органов и организма в целом [10].

Конституцию организма характеризует ряд признаков: телосложение, рост, вес, окружность тела и другие показатели. Двигательная функция занимает особое положение среди множества других функций, она определяет способность человека к передвижению, а также способствует выполнению определенного объема движений. Двигательная функция определяет уровень развития и сформированности двигательных качеств организма [9, с.56].

Установлено, что развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных навыков. Основные двигательные качества - ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость. При любом виде движений проявляются двигательные качества и их комплекс. Однако преимущественное значение имеет один из основных видов движения, который является ведущим [12, с.45]. В среднем школьном возрасте важно обеспечить ребенку полноценное и комплексное развитие основных физических качеств [5, с.123]. Поэтому в ходе организации учебно-тренировочного процесса для детей среднего школьного возраста большое внимание уделяется развитию физических качеств и основных двигательных навыков. Именно средний школьный возраст является оптимальным периодом для развития основных видов движения и различных физических качеств. Это связано не только с физическим развитием, но и особенностями психики ребенка. На средний школьный возраст приходится интенсивное развитие личности, как на физическом, так и на психическом уровне.

Ребенок стремится общению, к познанию и изучению окружающего мира, на основании полученных сведений анализирует и интерпретирует информацию на столько, насколько развито его мышление и представления. В этот период происходит прогрессивное развитие всех органов и систем. Развитие наблюдается во всех сферах жизни. В первую очередь совершенствуются основные психофизиологические функции, развиваются разнообразные двигательные навыки и физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие. В дальнейшем эти качества являются той базой, на которую накладываются более сложные движения, человек может быстро приспосабливаться и выполнять освоенные движения в любой видоизмененной форме и в различных условиях двигательной деятельности [8, с.67].

Под ловкостью понимают способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраиваться в соответствии с меняющимися условиями окружающей среды в минимальные сроки [2, с.89]. Ловкость развивается в результате систематического выполнения новых упражнений, применения нового и разнообразного инвентаря, оборудования. В результате развития ловкости существенно возрастает пластичность нервной системы, улучшается координация движений, появляется способность к дальнейшему освоению новых и сложных видов движения. При помощи ловкости ребенок приобретает способность к выполнению большого разнообразия движений в меняющихся условиях окружающей среды. Быстрота представляет собой способность человека к выполнению движений в максимально короткие сроки. Быстрота легко развивается в среднем школьном возрасте, поскольку этот период характеризуется высокой пластичностью нервной системы, относительной легкостью образования и перестройки условных связей. Высокую эффективность имеют упражнения, направленные на ускорение, скорость, изменение темпа [3, с.78].

Под глазомером понимаем способность школьника определять расстояние, применяя при этом зрение и мышечные ощущения. Глазомер развивается при выполнении любых упражнений и видов движений. Также при помощи глазомера измеряется расстояние между предметами, дистанции.

Под гибкостью понимаем способность к достижению максимальной амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от многих параметров: состояние позвоночника, суставов, связок. Также для поддержания гибкости важна эластичность мышц. Развитию гибкости способствуют упражнения, направленные на повышение амплитуды движений. Общеразвивающие движения способствуют также развитию гибкости [5, с.67].

Под силой понимаем степень напряжения мышц в результате их сокращения. Сила мышц может быть развита благодаря тому, что происходит увеличение веса предметов. Эффективны следующие упражнения: прыжки, преодоление сопротивления, парные упражнения. Необходимо использовать упражнения, направленные на мышцы – разгибатели. С учетом анатомо-физиологических особенностей детей среднего школьного возраста, не стоит стремиться к достижению максимальных результатов.

Под выносливостью понимаем способность человека к выполнению физических упражнений. Развитию выносливости способствует большое количество повторений одного и того же упражнения. Нагрузка не должна быть однообразной, поскольку в таком случае возникает утомление. Динамические упражнения

высокоэффективны [4, с.125].

Под равновесием и координационными способностями мы понимаем способность человека к сохранению устойчивого положения в ходе выполнения разнообразных движений и поз. Упражнения на равновесие выполняются на уменьшенной поверхности или на поверхности, приподнятой над землей. Благодаря равновесию ребенок приобретает способность к передвижению в помещении, на улице ровно, не соприкасаясь с другими предметами, не задевая их.

Также при помощи равновесия и координации в будущем человек имеет возможность справляться с различными видами работ, требующими равновесия. На способность сохранять равновесие прямое воздействие оказывает состояние вестибулярного аппарата. Также равновесие зависит от состояния всех систем, от расположения общего центра тяжести. У детей среднего школьного возраста часто нарушается функционирование вестибулярного аппарата, поэтому им зачастую бывает сложно сохранять равновесие. Поэтому необходимо приложить усилия к тому, чтобы восстановить нужное положение тела [7, с.89].

Равновесие может меняться также при выполнении упражнений на уменьшенной или приподнятой поверхности. Развитию равновесия способствует катание на коньках, бег, ходьба по скамейке. Также равновесие развивается при выполнении упражнений, требующих значительных усилий и поддержания устойчивого положения. Эффективно метание на дальнее расстояние, прыжки в длину, прыжки с места, с разбега [6, с.56].

В среднем школьном возрасте складывается ряд психических особенностей, способствующих физическому развитию, освоению двигательных навыков. Так, в процессе формирования физических и психических качеств важным этапом является развитие высокого уровня произвольного характера обучения и познания. У ребенка среднего школьного возраста, как правило, повышенное внимание, которое связано с познанием и попытками ориентироваться в окружающей среде, стремлением проявить свою индивидуальность. Также ребенку характерно эмоциональное отношение к окружающему миру, которое он учится контролировать при помощи физической нагрузки. Для ребенка среднего школьного возраста очень важны внешние впечатления, полученные из окружающей среды, они же обеспечивают дальнейшее развитие личности [4, с.56].

Для нервной системы детей среднего школьного возраста характерна высокая пластичность, благодаря чему у них легко формируются условные связи. Это свойство позволяет сформировать большое разнообразие двигательных навыков и легко их закрепить, довести до автоматизма. Однако необходимо учитывать, что организм ребенка среднего школьного возраста еще не полностью сформирован, восприимчив к действию различных повреждающих факторов. К примеру, организм восприимчив к ряду инфекционных заболеваний, часто наблюдаются нарушения нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

При целенаправленном развитии физических качеств ребенка среднего возраста, и тех изменениях, которые наблюдаются в переходном периоде, происходит ряд изменений в психике. Неизменным при этом остается высокий уровень произвольного внимания, повышенная вспыльчивость, эмоциональность, невозможность длительно сосредоточиться на одном предмете или действии. Детям в таком возрасте трудно и практически невозможно сосредоточиться на однообразной и неинтересной работе. Также интересен тот факт, что в процессе интересной работы или применения интересного инвентаря, оборудования на занятиях внимание ребенка среднего возраста очень сосредоточено, и он произвольно способен запомнить и освоить новые виды движений, новые упражнения [9, с.89].

В среднем школьном возрасте движения детей становятся более координированными. Дети осваивают прыжки, бег, приобретают способность перепрыгивать через препятствия, осваивают более сложные и высоко координированные навыки. Дети в этом возрасте приобретают легкость, ритмичность, пластику. Этот период является важным для развития глазомера. Дети среднего школьного возраста более крепкие по сравнению с детьми младшего школьного возраста, мускулатура становится более пропорциональной. Основные виды движений доводятся до автоматизма.

Движения становятся согласованными. Существенно возрастает способность к ручному труду, развивается мелкая моторика. Появляется устойчивость, чувство равновесия. В этот период дети легко осваивают упражнения направленные на развитие ловкости, силы, выносливости. Кроме того, у детей среднего школьного возраста возникает потребность в разнообразии движений, в частой смене исходных положений. Деятельность приобретает высокий уровень осознанности, снижается число произвольно выполненных движений. Возрастает роль произвольного внимания и произвольных движений [10, с.56].

1.2. Психолого-педагогические условия развития координационных способностей детей среднего

школьного возраста

Слово «координация» имеет латинское происхождение. В переводе оно означает объединение, согласованность, упорядочение. Употребляется данное слово и относительно двигательной деятельности людей. В этом случае оно указывает на степень согласованности движений человека с требованиями, предъявляемыми окружающей средой. Например, один прохожий, поскользнувшись, устоит на ногах при помощи компенсаторных движений, а другой упадет. Следовательно, первый человек обладает более высокой степенью согласованности движений, то есть у него более развиты координационные способности [28, с.134].

Под координацией понимают способность человека максимально рационально согласовывать все движения частей тела в процессе решения конкретной двигательной задачи. Данное понятие можно охарактеризовать и несколько иначе. Это возможность человека управлять собственными движениями. Многочисленными экспериментальными и теоретическими исследованиями выделено три основных вида координационных способностей. Это специальные, специфические, а также общие. Рассмотрим их подробнее [19, с.78].

Специальные координационные способности человека – это координационные способности человека, относимые к однородным группам движений, связанные с психофизическими механизмами.

Специальные координационные способности систематизируют по возрастающей сложности. Так, выделяют [30, с.67]:

- пространственные движения тела (акробатические, гимнастические);
- перемещение предметов (переноска грузов, подъем тяжестей);
- манипулирование движениями разными частями тела (удар, укол и т.д.);
- циклические и ациклические действия;
- метательные упражнения, выявляющие меткость (жонглирование, городки, теннис);
- защитные и атакующие действия в спортивных и подвижных играх;
- баллистические движения (метания мяча, ядра или диска).

К специфическим координационным способностям относят несколько иные координационные способности. Это способность человека [12, с. 354]:

- к ориентированию, то есть к точному определению положения тела;
- к изменению параметров движения в целях получения высокой экономичности и точности работы пространственных и силовых мышц;
- к реагированию, то есть к точному и быстрому выполнению кратковременного целого движения при появлении ранее известного или неизвестного сигнала, или его части;
- к перестройке двигательных действий при меняющихся условиях окружающей среды;
- к согласованию или соединению отдельных движений в единую двигательную комбинацию;
- к равновесию, то есть к сохранению устойчивости при статическом или динамическом положении тела;
- к ритму или точному воспроизведению заданного двигательного действия;
- общие координационные способности третьего вида, которые являются своего рода обобщением специальных и специфических.

В процессе физического воспитания педагог нередко наблюдает воспитанников, которые хорошо выполняют различные задания на равновесие и ориентирование, ритм, реагирование и т. д. Другими словами, у этих детей хорошо развиты общие координационные способности. Однако чаще всего встречаются иные случаи [29, с.40].

Например, ребенок обладает высокими координационными способностями к циклическим движениям, показывая низкий уровень ловкости в спортивных играх.

К общим координационным способностям относят потенциальные, а также реализованные возможности индивида, которые определяют его готовность к оптимальной регуляции и управлению разнообразными по смыслу и по происхождению двигательными действиями.

Нередко случается так, что координационные способности существуют в скрытом виде до начала движения. В таком случае они являются потенциальными.

Реализованные или актуальные координационные способности проявляются в данный конкретный момент времени.

1. 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.

2. 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.
3. 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.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура: методические рекомендации 5-7 классы / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2003. – 142 с.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: «Народная асвета», 1978. – 88 с.
6. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников / А.А. Гужаловский. – Челябинск: Юж.-Урал кн. из-во, 1980. – 152 с.
7. Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры / О.А. Двейрина. – СПб: СПбГФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 47 с.
8. Дмитриевская, Е.Н. Физические способности в подростковом возрасте / Е.Н. Дмитриевская // Вопросы диагностики в педиатрии. – 2012. – № 7. – С. 152-161.
9. Должиков, И.И. Физическая культура: пособие для учителей. – М.: Айрис пресс, 2016. – 290 с.
10. Ерохина, Е.Н. Физиологические и психологические проблемы подросткового возраста: диагностика и коррекция / Е.Н. Ерохина // Актуальные проблемы возрастной психологии и психологии развития. – 2014. – № 7. – С. 23-30.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2012. – 160 с.
12. 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.
13. Колосова, М.А. Специфика организации занятий физической культурой в школе / М.А. Колосова. – Воронеж: Мысль, 2013. – 195 с.
14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Программы общеобразовательных учреждений / авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007-2012 г.г. издания. – 128 с.
15. Краснова, А.В. Специальные требования к организации занятий по физической культуре для подростков в условиях общеобразовательной школы / А.В. Краснова // Материалы научно-практической конференции «Образовательные технологии XXI века: проблемы, инновационная деятельность, перспективы развития». – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. – С. 54-67.
16. Куприянова, В.Ф. Применение специальных средств для развития координационных способностей подростков / В.Ф. Куприянова // Главный врач. – 2012. – № 11. – С. 64-73
17. 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.
18. Ломейко, Е.Н. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / Е.Н. Ломейко. – Мн.: «Народная асвета», 1980. – 128 с.
19. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №1. – С. 11-17.
20. Лях В.И., Зданевич А.А. Координация движений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.
21. Лях, В.И. Двигательные способности: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2000. – 192 с.
22. Лях, В.И. координационные способности школьников / В.И. Лях. – Мн.: «Народная асвета», 1989. – 159 с.
23. Лях, В.И. Развитие двигательных качеств школьников / В.И. Лях. – Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
24. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 5-10.
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. Николаева, Л.П. Физическое развитие: структура и основные компоненты / Л.П. Николаева. – Новороссийск: Дело, 2014. – 288 с.
27. Новожилова, А.А. Классификация координационных способностей человека / А.А. Новожилова, О.В. Васильева. – Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. – 145 с.
28. Урманов, А.В. Особенности развития координационных способностей / А.В. Урманов, С.С. Кропоткина // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2016. – № 11. – С. 142-151.
29. Федорова, Я.С. Физическая культура / Я.С. Федорова. – Нижний Новгород: Перспектива, 2016. – 412 с.
30. Холодилова, А.О. Обучение физическим упражнениям в адаптивной физической культуре / А.О. Холодилова, Н.П. Ваганова. - Воронеж: Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко, 2014. – 395 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/55483>