

Министерство образования и науки Российской Федерации.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания.

«Развитие координации школьников, занимающихся баскетболом»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Фролова Алексея Сергеевича

Научный руководитель
доцент, к.м.н .

_____ Т.А. Беспалова подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков.

Координационные способности баскетболистов проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. От координационных способностей зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность баскетболистам быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у баскетболистов способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. В данной работе рассматриваются дети среднего школьного возраста, так как этот возрастной период с 12-14 лет совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития и является сенситивным периодом развития данного физического качества.

Развитие координационных способностей в процессе подготовки

баскетболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении

Цель работы – предложить и доказать эффективность предложенной методики воспитания координации школьников среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом.

Задачи работы:

1. По данным анализа учебно-методической литературы определить степень разработанности проблемы
2. Предложить методику развития координации баскетболистов 12-14 лет.
3. Экспериментальным путем доказать эффективность предложенной методики развития координации баскетболистов 12-14 лет.

Объектом исследования - является учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования - координационные способности баскетболистов.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что предложенная нами методика наиболее эффективно позволит, повысит уровень координационных способностей баскетболистов 12-14 лет.

База исследования. Вся практическая и научно-исследовательская работа проводилась в рамках МОУ «Лицей №3» г. Ртищево

Основы содержания работы

Как спортивная игра баскетбол, привлекает наличием большого количества технико-тактических приемов и соответственно своей яркой зрелищностью. По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта, баскетбол является одним из самых эффективных

методов всестороннего развития личности, так как обладает высокой динамичностью, эмоциональностью, а также индивидуализмом и коллективизмом.

Точные дата и место возникновения такой игры как баскетбол точно неизвестны. Об истории создания этой популярной игры написано немало. За довольно короткие сроки баскетбол прошел стадию становления и последующее бурное развитие. В течение нескольких десятилетий эта игра завоевала сердца многих поклонников на всех континентах планеты, что само по себе являет необъяснимый феномен.

Во время игры каждый игрок, учитывая изменение игровой обстановки, самостоятельно определяет, какие действия необходимо выполнить, а также принять решение, когда и как действовать. Такие действия способствуют воспитанию в игроков творческой инициативы. Также следует помнить о том, что в отличие от всех командных видов спорта баскетбол дает возможность показать индивидуальные способности каждого игрока, а также иногда дает возможность в одиночку решить исход игры.

В научно-методической и учебной литературе до настоящего времени не существует единого подхода к определению понятия «Координационные качества». Данное противоречие обусловлено неоднозначной интерпретации авторами сущности координационных способностей.

Общеизвестно, что достаточно длительное время термин «ловкость» использовался для интерпретации понятия координационных возможностей.

Ряд авторов определяя «ловкость» как способность быстро осваивать новые движения и как способность быстро менять двигательную активность и деятельность с изменяющимися требованиями [8]. Координационные способности это совокупность свойств организма

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на развитие координационных способностей в процессе подготовки спортсменов

Такое положение дел, скорее всего, обусловлено многообразием имеющихся в научно-методической литературе так называемых форм проявления, видов и разновидностей координационных способностей. Это обстоятельство затрудняет тренеру:

- 1) выбор координационных способностей для конкретного вида спортивной деятельности;
- 2) подбор средств и методов их развития;
- 3) возможность сопряженно развивать координационные способности в процессе технико-тактического совершенствования.

При изучении предложенных современных классификаций форм проявления других физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) видно, что в качестве классификационного признака взята специфика решаемых двигательных задач.

При развитии координационных качеств решают две группы задач:

- а) по разностороннему;
- б) специально направленному их развитию.

В первой группе указанных задач преимущественно происходит в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся.

Достижения на данном этапе общего уровня развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Физическому воспитанию в общеобразовательной школе особенно в этом отводится большая роль. В школьной программе предусматривается обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических

упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

В процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки решаются задачи пообеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором избранной профессией.

В видах спорта, где в первую очередь оценивается сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образования новых, все более усложняющихся форм движений, а также дифференцировка амплитуды и времени выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способности быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В вышеперечисленных видах спорта тренеры стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координации имеет узко и строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков[26]).

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные игры, кроссовый бег. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики баскетбола. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке с баскетболистами применяют две группы таких средств:

а) подводящие упражнения, способствуют освоению новых форм движений в баскетболе;

б) развивающие упражнения, непосредственно влияют на воспитание координации, проявляющейся в баскетболе.

Эффективность упражнений на развитие координации

До тех пор, пока упражнения на развитие координации не будут выполняться автоматически, данные упражнения имеют наибольшую эффективность. После окончания формирования навыка движений данные упражнения теряют свою ценность.

Планирование учебно-тренировочного занятия должно включать упражнения, направленные на развитие координационных способностей в первой половине основной части занятия, так как данные упражнения вызывают быстрое наступление утомления.

Исследование проводилось на базе Лицея №3 г.Ртищево Саратовской области.

Для этого были скомплектованы две группы по 7 мальчиков в возрасте 12-14 лет.

В контрольной группе мальчики занимались по общепринятой методике. В экспериментальной группе в качестве средства развития координации применялся предложенный комплекс упражнений.

Вся программа исследований была рассчитана на три этапа.

На первом этапе исследования, проведенном с сентябрь-октябрь 2017 г. изучалась научно-методическая литература, раскрывающая вопросы особенностей развития координации basketболистов, анатомо-физиологических особенностей детей данного возраста и рассматривались различные подходы к повышению уровня физической подготовленности мальчиков и выявление особенностей развития физических качеств в данной возрастной группе.

На втором этапе ноябрь 2017-январь 2018 года, проводился сравнительный педагогический эксперимент. Его основная задача заключалась в проверке и обосновании предложенной методики развития координации у детей 12-14 лет, занимающихся basketболом.

На третьем этапе исследования с январь-март 2013 г. осуществлялась обработка результатов исследования, анализ и их систематизация, формирование общих выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

ВЫВОДЫ

1. Баскетбол — популярная спортивная. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня. Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют: способность к овладению новыми движениями; умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими; способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач). Координационные способности спортсмена во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости. Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно

широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

2. На основании анализа научно-методической литературы был предложен комплекс упражнений, направленный на развитие координации баскетболистов. По результатам педагогического эксперимента, показано, что включение предложенного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс баскетболистов эффективно влияет на развитие координации.

3. Экспериментальным путем доказана эффективность предложенной методики развития координации баскетболистов 12-14 лет. По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдаются достоверно значимые изменения по следующим показателям:

- Ведение мяча с изменением направления («змейка»);
- Челночный бег с ведением мяча 3x10 м;
- Метание мяча в цель, кол/бросков.
- Обводка стоек с ведением правой и левой рукой.
- Ловля теннисного мяча с одновременным ведением баскетбольного мяча свободной рукой на месте.