МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Абдулина Диана Ринатовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Использование имитационных упражнений из спортивных игр для развития координации обучающихся старшего школьного возраста

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____
(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель кафедры
теории и методики гимнастики Тарапатин С.В.

_____
(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Абдулина Д.Р.

_____
(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2017

Содержание

Введение…….3

Глава I Координация как необходимое физическое качество.

1.1Физиологические особенности обучающихся старшего школьного возраста……..6

1.2 Координация как физическое качество……...…12

1.3 Имитационные упражнения из спортивных игр, как средство физического воспитания……..17

Глава II Организация и методы исследования.

2.1. Организация исследования……21

2.2. Методы исследования……25

Глава III Внедрение в учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста имитационных упражнений из спортивных игр.

3.1 Внедрение имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательный процесс……..…….26

3.2 Выявление результативности развития координации старшего школьного возраста……31

Заключение …….38

Практические рекомендации …….……..39

Список используемой литературы……40

Введение

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, конкретной цели. Прежде всего, это точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, расстояние движений.

В процессе координации движений всегда согласуется работа мышечных движений и тех или иных органов чувств.

Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности. Однако надо иметь в виду, что координация движений - это очень сложное образование, которое опосредуется многими качествами, такими, например, как двигательная память, гибкость или высокая подвижность суставов и др. Кроме того, координация имеет как общие, так и специфические для разных движений особенности. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, чётко. Координация движений помогает справиться с двигательной задачей правильно. Координация требуется там, где возникшая перед нами двигательная задача обладает рядом осложнений, но во всех случаях предполагается, что, несмотря на эти осложнения, мы сумеем с её помощью успешно, правильно решить эту задачу [1].

К компонентам координации причисляют к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному

расслаблению мышц и другие [10].

Координация обучающегося выполняет в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координации объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитая координация является необходимой предпосылкой для успешного обучения физическим упражнениям. Она влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координация ведет к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированная координация – необходимое условие подготовки обучающихся к жизни, труду, службе в армии. Она способствует эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышает возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координация обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов обучающихся, влияет на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих Фаз расслабления ведет к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координации - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо Физических качеств, в школьном возрасте не менее важно развитие координации [2].

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс

обучающихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования – Имитационные упражнения из спортивных игр.

Цель исследования – Развитие координации обучающихся старшего школьного возраста при помощи имитационных упражнений из спортивных игр.

Гипотеза исследования – Процесс развития координации обучающихся старшего школьного возраста будет результативным если:

- будут выявлены и обоснованы имитационные упражнения из спортивных игр влияющие на развитие координации;
- будут внедрены имитационные упражнения из спортивных игр в учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста;
- будет выявлена результативность развития координации обучающихся старшего школьного возраста.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по выбранной тематике.
2. Выявить и обосновать имитационные упражнения из спортивных игр влияющих на развитие координации.
3. Внедрить в учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста имитационные упражнения из спортивных игр, влияющих на развитие координации.
4. Выявить результативность применения имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста.

Глава I Координация как необходимое физическое качество.

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся старшего школьного возраста

Для возрастного развития обучающихся старшего школьного возраста характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование координации.

Процесс взросления сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Физическое воспитание обучающихся старшего школьного возраста направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период — повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и в военно-прикладных [17,19].

В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает у юношей и девушек очень высокого уровня. Значительные изменения происходят и в психической сфере обучающегося

старшего школьного возраста. Для этого возрастного периода характерны стремление к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству.

У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности.

Период юношества — время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие координации, развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений [27].

Программа физической активности обучающегося старшего школьного возраста должна быть весьма насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразными в этот период будут занятия одновременно несколькими видами спорта, возможно, с сезонной их сменой. Однако в этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана и углубленная специализация при занятиях спортом.

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе занятий в организованных формах физической активности под руководством учителя физкультуры, тренера, инструктора. В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств. Однако, если юноша или девушка не занимаются в спортивной секции или спортивной школе, т.е. не имеют условий для достаточно интенсивной физической подготовки, то организованные занятия физическими упражнениями на уроке физкультуры они должны дополнять

самостоятельной физической активностью в свободное от учебы и других занятий время. Физкультурно-спортивные занятия должны проводиться не менее 2-3 раз в неделю по 1,5-2 ч. Помимо этого для обучающихся старшего школьного возраста полезно ходить в туристские походы, участвовать в различных соревнованиях, а главное — не упускать возможности заняться спортивными играми. Футбол, баскетбол, волейбол — прекрасное средство обогащения моторных возможностей юношей и девушек, развития их физических качеств [18].

Важным элементом физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста является формирование знания о физической активности[22].

Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью — показатель достижения серьезных успехов в физкультурном воспитании старшего школьника. Не менее важным является и воспитание понимания роли физической активности в достижении высокого уровня здоровья, гармонического совершенства человека. Такое понимание может послужить основой для формирования серьезной, «взрослой», системы мотивации регулярной физической активности и будет способствовать возникновению и развитию новой формы физкультурных и спортивных интересов, в центре которой находится идея всестороннего гармонического развития физических способностей, а не только спортивная результативность[3].

В спортивных играх идет углубление изучения одной из игр (по выбору учащегося), где закрепляются и совершенствуются изученные ранее элементы техники и навыки (перемещений, поворотов, остановок), ловля, передача, падения, броски, а также защитные действия. При этом одновременно усложняется набор технико-тактических взаимодействий в

падении и защите, а также процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов и воспитания нравственных и волевых качеств [33].

Программный материал этой возрастной группы обучающихся включает также широкий спектр упражнений на развитие координации и гибкости. Для обучающихся старшего школьного возраста, арсенал упражнений в школе имеет большое прикладное значение, в смысле подготовки их к трудовой деятельности, юношей к службе в Вооруженных силах страны. При соответствующих условиях в общеобразовательных школах ставится и такая задача - закрепление пройденного материала в младших классах.

В смысле физиологической целесообразности построение урока по физической культуре в старших классах должно быть с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, которые развиты и сформированы к этому возрасту, с учетом склонности и интереса занимающегося. При этом необходимо помнить, что формирование всех органов и систем в юношеском возрасте еще не закончено[25].

Постепенность увеличения тренировочной нагрузки - важнейший фактор достижения положительного физиологического эффекта для растущего организма.

Степень физиологического воздействия физических упражнений на организм обучающихся старшего школьного возраста во многом определяется двигательной (моторной) активностью (плотностью) урока. Повышение последней, увеличивает как эффективность в воспитании физических качеств, так и в обучении двигательным действиям.

Для успешной физической работоспособности юношей и девушек их оптимальной физкультурной деятельности и, в первую очередь, к динамической циклической работе субмаксимальной и умеренной мощности, большое значение имеет не только аэробная (при относительном достатке кислорода в ходе выполнения работы), но и анаэробная производительность

1.2 Координация как физическое качество

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. Координация представляет собой единство взаимодействия тех функций периферического и центрального управления, которые управляют двигательной системой организма. При этом происходит перестройка биомеханических структур действий в соответствии с поставленными задачами. Особо тщательному изучению координации человека стали подвергать, начиная с шестидесятых годов прошлого века. При этом с каждым годом специалистами выявляется все новая и новая координация. На сегодняшний день среди координации насчитывается 3 общих видов, а также 20 специальных, которые проявляются специфически (равновесие, пространственная ориентация и т. д.)[1].

Координация– это та возможность человека, которая определяет его готовность оптимально управлять двигательными действиями и регулировать их. Многочисленными экспериментальными и теоретическими исследованиями выделено три основных вида координации. Это специальная, специфическая, а также общая. Специальная - эти координация человека, относимая к однородным группам движений, связанные с психофизическими механизмами. Специальная координация систематизирует по возрастающей сложности. Так, выделяют: - 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). Специфическая – к ней относят несколько иную координацию. Это способность человека: - 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[2,10].

Общая -это координация третьего вида, которая является своего рода обобщением специальной и специфической. 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 развита общая координация. Однако чаще всего встречаются иные случаи. Например, ребенок обладает высокой координацией к циклическим движениям, показывая низкий уровень ловкости в спортивных играх. Общая координация. К ней относят потенциальные, а также реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальной регуляции и управлению разнообразными по смыслу и по происхождению двигательными действиями. Нередко случается так, что координация существует в скрытом виде до начала движения. В таком случае она является потенциальной. Реализованная или актуальная координация проявляется в данный конкретный момент времени[13].

Также координация классифицируется на элементарную и сложную. К первой из них относится возможность человека к точному воспроизведению пространственных параметров движений. Сложная координация. Это

возможность индивида к быстрой перестройке двигательных действий при внезапно изменяющихся условиях.

Координация, определение которой весьма обширно, во многом зависит от успешности решения поставленной задачи. При этом можно выделить три вида координации. Первой из них является нервная координация. Она осуществляется при согласовании нервных процессов и мышечного напряжения. Второй вид координации – двигательная. Она осуществляется при сочетании перемещений всех звеньев тела во времени и в пространстве. Есть еще и мышечная координация. Она представляет собой процесс передачи мышцами команды управления на все участки тела[6].

Какой еще бывает координация. Определение, классификация этих возможностей человека различают сенсорномоторные, а также моторно-вегетативные. От них напрямую зависит качество решения поставленной задачи. Первая из этих двух разновидностей координации напрямую связана с деятельностью опорно-двигательного аппарата и работой таких сенсорных систем, как слуховая, зрительная и вестибулярная. Другими словами, в процессе осуществления двигательной деятельности человек задействует органы чувств. Это помогает ему познать состояние окружающей среды и чутко реагировать на происходящие в ней перемены. Сенсорно-моторный тип координации позволяет сделать анализ внешних сигналов и сопоставить их с внутренними, совершающимися в организме. Моторно-вегетативная координация. Определение этих двигательных возможностей человека идет через проявление всех функций организма. Дело в том, что любое перемещение тела в пространстве и во времени напрямую связано с работой вегетативных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, гормональной и т. д.), которые обеспечивают мышечную деятельность. Это подтверждено результатами многочисленных исследований. Например, в случае отсутствия систематических тренировок и при наличии заболеваний, утомлений или сильного эмоционального воздействия происходит дискоординация различных функций организма, которые обеспечивают

работу мышц. Все это отражается на качестве решаемой двигательной задачи[10].

Координация человека выражается в его возможностях, зависящих от: - точного анализа своих движений; - деятельности различных анализаторов, в том числе и двигательных; - решительности и смелости; - сложности двигательного задания; - возраста; - уровня развития иных двигательных способностей; - степени общей подготовленности.

Координация человека выполняет в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Координация представляет собой очень сложное образование (систему), имеющее несколько уровней, а отсюда большое разнообразие своих разновидностей, играющих различную роль в общем процессе координации целостностной деятельности человека[13].

В.И. Лях отмечает, что с определённой долей условности можно говорить об элементарных и сложных двигательных способностях. Элементарной является координация в беге или задания на статическое равновесие, быстрота реагирования в простых условиях, гибкость в отдельных суставах и др., а более сложная – координация в единоборствах и спортивных играх, быстрота реагирования или ориентации в сложных условиях, выносливость в длительном беге и др.[6].

Значимость воспитания координации объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координация является необходимой предпосылкой для успешного обучения физическим упражнениям. Она влияет на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координация ведет к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированная координация– необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Она способствует эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышает возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координация обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих Фаз расслабления ведет к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координации - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо Физических качеств, в школьном возрасте не менее важно развитие координации детей и подростков[2].

1.3 Имитационные упражнения из спортивных игр, как средство физического воспитания

В методике физического воспитания школьников для успешного овладения двигательными умениями и навыками учителями физической культуры широко применяются имитационные упражнения при прохождении различных разделов школьной программы[30].

Имитационные упражнения являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей. Они должны быть включены в оздоровительные программы воспитания и образования школьников.

Имитационные упражнения – это специально организованная форма совместной деятельности учителя и учащихся в условиях ситуаций, имитирующих профессиональную деятельность, направленных на воссоздание и усвоение общеобразовательного и социального опыта, проявить и реализовать свой личностный потенциал, развивать познавательные интересы[28].

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, обеспечить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации, функционального потенциала в соревновательном упражнении. Имитационные упражнения, подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответство-

вали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине[4].

Имитационные упражнения способствуют развитию специальных качеств или освоению движений, которые могут помочь овладеть различной техникой. Имитационные упражнения направлены на развитие мышц ног, рук и туловища. Выполняются они с использованием силы собственного тела, инерции, отягощений и внешнего сопротивления. Имитационные упражнения решают две главные задачи: способствуют развитию отдельных групп мышц, несущих основную работу, и быстрейшему овладению или совершенствованию спортивной техники. Имитационные упражнения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память.

В имитационных упражнениях - сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения могут приближенно воссоздавать те или иные особенности структуры соревновательных упражнений. Имитационные упражнения направлены на формирование умения свободного, беспрепятственного самовыражения; формирование произвольной двигательно-эмоциональной подвижности; развитие образного мышления и двигательного творчества; эмоциональная стимуляция развития физически качеств и формирование двигательных навыков. Имитационные упражнения можно делать в движение, на месте, а так же в различном темпе, и не только с помощью активных движений, но и медленно, напрягая мышцы волевым усилием. Роль воображения в выполнении этих упражнений велика, оно позволяет проводить отождествление с тем или иным объектом. Говоря о нагрузке, нельзя не упомянуть, что при выполнении упражнений с медленной имитацией на занятиях, индивидуальность нагрузки очевидна, так как регулируется волевыми способностями человека, а охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы[26,9].

При выполнении медленных имитационных упражнений, из различных видов спорта, происходит проработка, зачастую бездействующих групп мышц, развивается статическая координация, динамическое равновесие и сила.

Рекомендуется выполнять упражнения перед зеркалом - это позволит занимающимся отчетливо увидеть технику выполнения движений и проконтролировать ее выполнение. Когда занимающийся видит себя в зеркало, он старается подтянуть живот, поднять подбородок, расправить плечи, полностью имитировать движения учителя, выполняя движение правильно, контролируя свои движения[16,29].

Возможны применения имитационных упражнений и при изучении раздела “спортивные игры”.

Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема. Имитационные упражнения облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

В основном применяются упражнения имитирующие какие-либо спортивное движение в целом или отдельную его часть.

Обучая играм имитационным упражнениям отводится 65-75% учебного времени. Применяя имитацию отдельных фаз особое внимание уделяет технике двигательного действия[33].

Рекомендуется применять имитационные упражнения на уроках для согласованности координации движений рук и ног. Применяется имитационные упражнения силового характера с сопротивлением и отягощением. Данные упражнения направлены не только на технику , но и воспитание силы, и развития координации.

При обучении спортивным играм упражнения имитирующие работу рук: бросковые движения рукой, имитационные упражнения применяются с помощью модифицированного тренажерного устройства.

При обучении волейболу применяют имитацию нападающего удара на

месте и в прыжке, отдельных частей нападающего удара: разбега, прыжка, удара и т.д. Так же применяется нападающий удар по мячу закрепленному над сеткой. Для обучения подачи в волейболе используется имитация движения кисти на заключительном этапе подачи, подачи мяча закрепленного на амортизаторе[36].

Особенно широко применяется имитационные упражнения при обучении школьников техники элементов баскетбола. На занятиях баскетболом со школьниками имитационные упражнения являются основным учебным материалом. Имитационные упражнения направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие координации.

Имитационные упражнения, используемые в обучении, имеют определенные дидактические цели, именно дидактическая направленность составляет основу и сущность имитационных игр. Преследуемые при использовании имитационных упражнений дидактические цели, с одной стороны, весьма разнообразны, с другой – взаимосвязаны между собой и представляют достаточно сложную систему. Среди педагогических целей обычно выделяют общеобразовательные (овладение основами знаний), прикладные и воспитательные, в том числе – формирование и развитие творческих способностей и мышления[35].

Систематическое применение имитационных упражнений не только ускоряет процесс обучения техническим приёмам, но и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Применяя имитационные упражнения, учащиеся легче и быстрее осваивают новые движения[16].

Глава II Организация и методика исследования.

2.1. Организация исследования

Исследование было организовано в четыре этапа:

I этап был посвящен теоретическому обоснованию исследования, изучению и анализу учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся содержания и методики проведения занятий. Так же на этом этапе происходило наблюдение за учебно-воспитательным процессом обучающихся старшего школьного возраста. Длительность этапа 6мес.(Март-Август 2016г)

Основной целью II этапа была выявление и обоснование имитационных упражнений из спортивных игр влияющих на развитие координации. Длительность этапа 3мес.(Сентябрь-Ноябрь 2016)

На III этапе был проведен основной педагогический эксперимент (декабрь 2016–2017г.), целью которого стало внедрение имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательный процесс.

Для проведения исследования были отобраны две группы - контрольная и экспериментальная по 12 человек старшего школьного возраста.

В экспериментальной группе на занятиях применялось использование имитационных упражнений из спортивных игр.

В контрольной группе занятия проводились учителем физической культуры по традиционно существующей методике. (В.И.Лях)

Исследования проводились в муниципальной общеобразовательной школе №45, г. Красноярска в течение 2016-2017 года, под руководством учителя физической культуры – Зуевой Екатерины Александровны.

Здесь же было проведено тестирование показателей развития координационных способностей у занимающихся экспериментальной и

контрольной групп. В тестирование были включены следующие контрольные упражнения:

Три кувырка вперёд.

Используют для оценки уровня развития координационных способностей.

Оборудование: секундомеры, маты.

Процедура тестирования: Испытуемый встаёт у края матов, уложенных в длину, и принимает и.п. (основную стойку). Когда он приготовился, следует команда «Можно», после которой учащийся принимает положение упор присев и последовательно, без остановок, выполняет три кувырка вперёд, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувыр

Процедура тестирования. Бег проводится вокруг линии волейбольной площадки (круг 54 м) или в спортивном зале (по периметру его). По углам (на расстоянии 50 см от стороны угла площадки) ставятся цветные стойки, или другие обозначения, а в спортивном зале можно их обозначить мелом на полу. Через 300 метров ставится препятствие - ведение баскетбольного мяча 10 метров двумя руками, через 300 метров перепрыгивание через барьер, через 300 метров кувырок вперед, через 300 метров пролезть под барьером. Через 6 мин. каждый учащийся (в забеге участвуют 8-10 человек) останавливается.

Результат: расстояние, которое пробежал учащийся за 6 мин., число кругов, плюс расстояние начатого последнего круга. Критерием оценки будет служить максимальное количество пройденных метров.

И на IV этапе происходило корректирование выпускной квалифицированной работы и ее защита. (апрель-июнь2017)

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ специальной научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики.

1. Анализ специальной научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература: о физиологических особенностях обучающихся старшего школьного возраста; координационных способностях, имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательном процессе.

2. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной экспериментальной программы для развития координации.

3. Методы математической статистики использовались для обработки результатов эксперимента.

Глава III Внедрение в учебно-воспитательный процесс обучающихся старшего школьного возраста имитационных упражнений из спортивных игр.

3.1 Внедрение имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательном процессе

Структура нашего занятия разрабатывалась на примере структуры типичного урока и выглядело примерно так:

Разминка - 8 минут.

Имитация движений - 25 минут.

Первая заминка - 3 минуты.

Аэробная часть занятия - 20 минут

Заключительная заминка - 4 минуты.

В разминку входят такие же упражнения, что и в типичном уроке. Упражнение можно делать как на месте, так и в движении.

В имитацию движений входят имитационные, направленные на изучение и совершенствование техники движений из спортивных игр и развитие координационных способностей.

Имитационные упражнения можно делать в движение, на месте, а так же в различном темпе, и не только с помощью активных движений, но и медленно, напрягая мышцы волевым усилием. Роль воображения в выполнении этих упражнений велика, оно позволяет проводить отождествление с тем или иным объектом. Говоря о нагрузке, нельзя не упомянуть, что при выполнении упражнений с медленной имитацией на занятиях, индивидуальность нагрузки очевидна, так как регулируется волевыми способностями человека, а охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы[18].

При выполнении медленных имитационных упражнений, из спортивных игр, происходит проработка, зачастую бездействующих групп мышц, развивается статическая координация, динамическое равновесие и

сила.

Рекомендуется выполнять упражнения перед зеркалом - это позволит занимающимся отчетливо увидеть технику выполнения движений и проконтролировать ее выполнение. Когда занимающийся видит себя в зеркало, он старается подтянуть живот, поднять подбородок, расправить плечи, полностью имитировать движения учителя, выполняя движение правильно, контролируя свои движения.

С мнимыми предметами в руках можно выполнять различные упражнения, к примеру, броски мяча из баскетбола, волейбола и.т.д.

В первую заминку входят упражнения, как и в структуру типичного урока по физической культуре[8,9].

В аэробную, или как ее еще называют, кардио часть, входят упражнения высокой интенсивности, например, прыжковые упражнения. В заключительную заминку занятия входят упражнения на релаксацию мышц. Которая благотворно влияет на психику занимающихся.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились три раза в неделю по 60 минут.

Когда у обучающихся начали возрастать показатели развития координационных способностей, программа была заменена на более сложную. Она усложнялась за счет повышения сложности координационных связок, увеличение интенсивности занятия, темпа музыки, и увеличение сложности и числа повторений силовых упражнений.

В содержание экспериментальной методики были отобраны следующие группы имитационных упражнений из спортивных игр.

В качестве средств развития двигательных способностей, использовались упражнения имитационного характера из спортивных игр, направленные на освоение и совершенствование двигательных действий различной спортивной направленности.

Главным критерием при отборе упражнений были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на

двигательные способности.

При выполнение упражнений с медленной имитацией на занятиях, индивидуальность нагрузки очевидна, так как регулируется волевыми способностями человека, а охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы. При выполнение медленных, имитационных упражнений, происходит проработка зачастую бездействующих групп мышц, развиваются внутримышечные координационные способности.

С мнимыми предметами в руках можно выполнять различные упражнения, к примеру, броски мяча из баскетбола, волейбола и.т.д. Эти трудоемкие упражнения способствуют развитию мышц, и их успешно используют для коррекции тела.

Комплексы «Баскетбол», «футбол», «волейбол» будут содействовать технической подготовленности занимающихся и прекрасно разнообразят их двигательный фонд.

Группа упражнений с имитацией движений из вида спорта
« БАСКЕТБОЛ» .

1.ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ В СТОЙКЕ ЗАЩИТНИКА (ВЛЕВО, ВПРАВО)

2.БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА В ПРЫЖКЕ.

3.ПРИСТАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ДИАГОНАЛИ В СТОЙКЕ ЗАЩИТНИКА.

4.ПОВОРОТЫ НА ОДНОЙ С ШИРОКИМИ ВЫПАДАМИ ВПРАВО, ВЛЕВО, НАЗАД, ВПЕРЕД.

5. ПРИЕМ- ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ.

Группа упражнений с имитацией движений из вида спорта
« ВОЛЕЙБОЛ» .

1.ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ С ПРИСЕДАНИЕМ.

2.ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА СНИЗУ.

3.НАПАДАЮЩИЙ ПРИЕМ В ПРЫЖКЕ.

4.ПОДАЮЩИЙ УДАР.

5.ИМИТАЦИЯ БЛОКА В ПРЫЖКЕ.

Группа упражнений с имитацией движений из вида спорта

«ФУТБОЛ»

1. ПРЫЖОК ВВЕРХ С МЕСТА С ПОВОРОТОМ НА 180° И УДАР НОГОЙ.

2. ИМИТАЦИЯ УДАРА ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ.

3.ПРИСТАВНОЙ ШАГ ВПРАВО, ПАДЕНИЕ ВПРАВО, ПРИСТАВНОЙ ШАГ ВЛЕВО, ПАДЕНИЕ ВЛЕВО.

4. ВЕДЕНИЕ МЯЧА ЗМЕЙКОЙ.

5. ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ.

Таким образом, занятия в экспериментальной группе были построены на комплексном использовании групп имитационных упражнений из спортивных игр, которые были направлены не только на развитие ряда двигательных способностей, но и на овладение и совершенствование техники спортивных игр.

Ведущим методом развития двигательных способностей был метод строго регламентированного упражнения (сопряжённого воздействия).

Эффективность имитационных упражнений и методов развития физических способностей во многом зависит от организации деятельности занимающихся. Поэтому в процессе тренировочного занятия мы использовали поточный, групповой, индивидуальный и круговой способы организации занимающихся.

Заключение по 2- главе.

Таким образом, основным средством воспитания двигательных способностей, а так же совершенствования и овладения техники движения, являются физические упражнения имитационного характера и содержащие элементы новизны. Предложенные методы и средства помогут развить

двигательные способности и значительно повысить технику выполнения движений у обучающихся старшего школьного возраста.

3.2 Выявление результативности развития координации старшего школьного возраста

Тестирование двигательных способностей обучающихся экспериментальной и контрольных групп показало следующие результаты:

По результатам первичного тестирования, занимающиеся экспериментальной группы (ЭГ) по показателям исследуемых двигательных способностей имели незначительное превосходство над контрольной группой (КГ).

Динамика показателей исследуемых двигательных способностей после проведения эксперимента составила:

Показатели координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям (тест «Три кувырка вперёд») у занимающихся ЭГ увеличились на 12,2%; в КГ на 3,05%. Занимающиеся ЭГ после эксперимента по данному показателю превосходят КГ на 11%.

Диаграмма 1

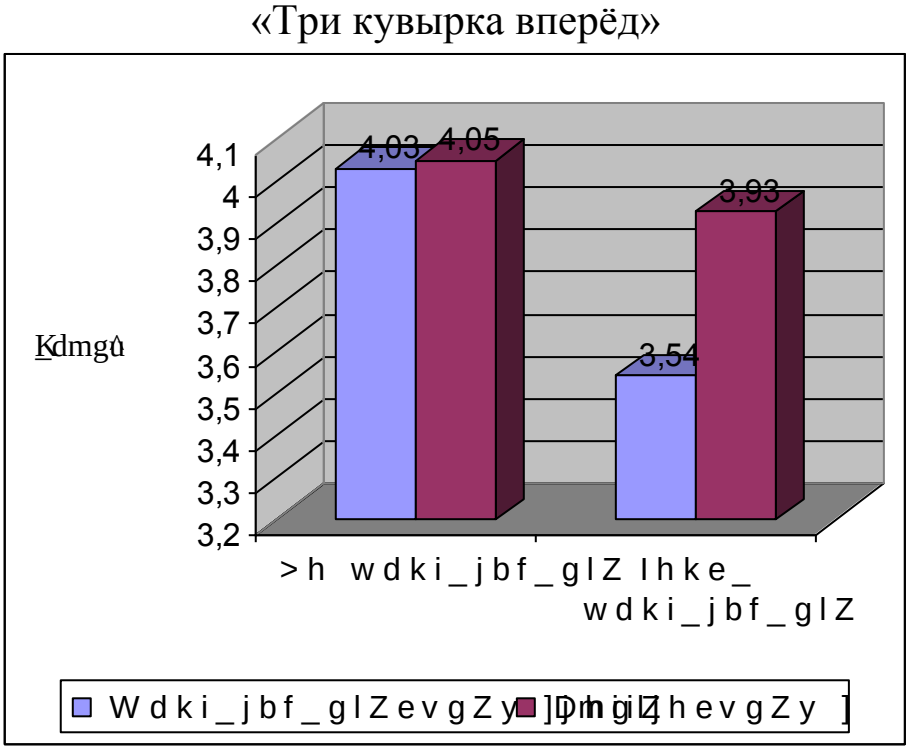

Таблица 1. Показатели развития координационных способностей

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			T
	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	До начала эксперимента	В конце эксперимента	%	
	М+м	М+м		М+м	М+м		
Три кувырка вперед (секунды)	4,03⁺0,2	3,54⁺0,4	12,2%	4,05⁺0,3	3,93⁺0,2	3,05%	**<0,05**
Челночный бег 3х10м	7,0⁺0,9	6,4⁺0,9	4,2%	7,1⁺1,0	6,8⁺0,9	1,0%	**<0,05**
Метание теннисного мяча на дальность(из положения сед ноги врозь) (см)	200⁺11,2	223⁺11,4	12,2%	202⁺10,8	209⁺10,9	4,1%	**<0,05**
20 вращений вокруг своей оси и прохождение по прямой полосе(см)	8,2+0,5	12,4+0,8	42,1%	8,3+1,0	9,7+1.1	4,2%	**<0,05**
Перешагивание через гимнастическую палку (кол-во раз)	32,1+4,3	41,4+4,7	31,3%	31,7+4,0	33,2+4,7	6,6%	**<0,05**
6-ти минутный бег с прохождением препятствий (мин)	1106,+26,8	1212,7+31,2	10,8%	1094,1+29,2	1134,2+28,6	6,5%	**<0,05**

Заключение

На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема остается недостаточно изученной и требует дальнейшего обоснования.

2. Установлено, что развитие координационных способностей, основанное на использовании имитационных упражнений из спортивных игр, способствует значительному повышению уровня физической и технической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста.

3. Предложенная нами экспериментальная методика развития координационных способностей позволила улучшить показатели от 12 до 42% в экспериментальной группе, тогда как у испытуемых контрольной группы динамика этих показателей составила от 1 до 7%.

4. Результаты педагогического эксперимента показали результативность применения имитационных упражнений из спортивных игр в учебно-воспитательном процессе для развития координационных способностей , обучающихся старшего школьного возраста на 42%.

Практические рекомендации

На основании проведенного исследования и анализа полученных положительных результатов педагогического эксперимента мы предлагаем следующее:

1. Упражнения имитационного характера рекомендуется использовать не только во внешкольной работе, но и на уроках физической культуры (к примеру третьим уроком физической культуры).

2.Комплексы имитационных упражнений применяют как правило в первой половине занятия .

3. Интересной и удобной формой организации и проведения занятий является круговой метод, позволяющий повысить интенсивность

28- Книга учителя физической культуры. - М.: Просвещение, 2004.

29- Поваляева В.В. «Секреты» моих уроков // Физическая культура в школе. - 2004. - №2. - 43-46 с.

30- Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.

31- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2004. 272 с

32- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160 с.

33- Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2004.

34- Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М .: 2002. – 81 с.

35- Спортивные игры : учеб. для студентов пед. инситутов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2008. – 304с.

36- Погадаев, Г. И. Спортивные игры / Г. И. Погадаев., Н. Д. Никандрова., В. В. Кузина. – М.: 2006. – 496 с.

37- http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/

38- http://sportzal.com/post/770/

39- http://www.studfiles.ru/preview/4113256/page:13/

40- http://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/koordinacionnye_sposobnosti_diagnostika_i_razvitie.pdf