

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

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания
Код 44.03.01 направленность образовательной программы Физическая
культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине ТиМФВ

Двигательные возможности детей и методы их развития при помощи
баскетбола

Выполнила:

Волков Антон Андреевич

Форма обучения - очная

Руководитель:

Дата (защиты) _____

Оценка _____

Красноярск 2018

Содержание

Введение	3
Глава I. Характеристика спортивных игр, как средство физического воспитания среднего школьного возраста	7
1.1. Характеристика спортивных игр	7
1.2. Техника и тактика игры в баскетбол	14
1.3. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	18
1.4. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста	34
Глава II. Роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста	38
2.1. Цель и задачи исследования	38
2.2. Методы исследования	38
2.3. Организация исследования	39
Заключение	41
Библиографический список	43

Введение

Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития, которого определяется многими факторами.

Основным средством воспитания координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками или за ограниченный промежуток времени.

Актуальность темы, данная тема выбрана и разработана не случайно, поскольку значимость способности, которая характеризуется, как ловкость является принципиально важной.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания особенно в развитии физических качеств, таких как ловкость. Ловкость в баскетболе играет одну из важных ролей, так как игрок должен быть быстр, реагировать на все происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, бороться за него и быть настроенным всегда на борьбу.

Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность.

Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 9—10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту, средний школьный возраст как нестранно выбран нами в этой теме, так как в этом возрасте существуют все задатки, предпосылки для занятий баскетболом.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Темой данной работы является: роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.

Баскетбол это командная игра, в которой конечным результатом забросить мяч в корзину соперника. Чтобы достичь этого результата необходимы несколько слагаемых: антропометрические данные, физические качества, тактические и технические действия.

Основным, по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является – быстрота и ловкость выполнения игровых приёмов и действий, вот о ловкости и пойдет речь в нашей работе.

Объект исследования: Процесс развитие физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста во время изучения спортивной игры баскетбол.

Предмет исследования: Учебно-тренировочный процесс учащихся среднего школьного возраста во время изучения спортивной игры баскетбол.

Рабочая гипотеза: предполагается, что при включении в учебно-тренировочный процесс учащихся спортивной игры баскетбол мы можем повлиять на развитие физического качества – ловкость.

Задачи работы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста участвующих в учебно-тренировочном процессе школы по баскетболу.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений на практике для развития физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста школы участвующих в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование.
4. Метод математической статистики.

Данная курсовая работа состоит из введения, 2 глав (теоретическая, практическая), заключения, и списка литературы из 12 источников.

Изучение литературы позволило получить представление о современном состоянии вопроса по исследованной проблеме.

Глава I. Характеристика спортивных игр, как средство физического воспитания среднего школьного возраста

1.1. Характеристика спортивных игр

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделялись в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуального хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна их важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствует воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтной ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень – «техничко-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат – занятое место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в

соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания. Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементарный набор приемов игры (аспект тактики); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Наряду со спецификой игровой и соревновательной деятельности спортивные игры имеют ряд других особенностей. Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами – между игроками одной команды; между соперниками – игроками противоборствующих команд.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отношениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. Группы являются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии. На этой основе формируются коллективные действия – групповые и командные действия в нападении и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отношениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами. Эти структуры существуют именно в процессе состязания (игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стратегией и тактикой. Совокупность отношений, образующих структуру соподчинения, определяет системную упорядоченность, организованность, целостность или разобщенность действий команды в

каждом состязании (игре). Эта структура весьма лабильна в силу того, что ее компоненты во многом зависят от ситуационных факторов.

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему.

Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных соревнований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания – в совместном процессе подготовки, а также вовне спортивной жизни. Они выражаются особенностями межличностных отношений между членами команды. Практика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться. Однако учет этой структуры обязателен для адекватного планирования процесса подготовки.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей

здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется:

во-первых, их спецификой;

во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков;

в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психологического напряжения на уровне спорта высших достижений);

в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны – «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах,

специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

1.2. Техника и тактика игры баскетбол

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен

владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;

- точность и эффективность выполнения указанных приемов;

- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;

- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильно выполнения.

И, тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Взаимообусловленность стратегии и тактики и ведущее положение стратегии объясняется тем, что тактический Успех, т. е. успех в отдельной

встрече, подчинен достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от успешного решения тактических задач.

Одна из главных задач стратегии - изучение условий и характера предстоящих соревнований, выработка способов и форм подготовки и ведения борьбы. Исходя из этого, стратегия должна определить силы и средства, необходимые для достижения цели, следовательно, и общее стратегическое направление подготовки к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опыт соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и возможностями команды.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет тренеру предвидеть характер и условия предстоящих соревнований и руководить командой.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

Тактика - часть стратегии. Она подчинена ей и изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды: а среди центровых - первые (основные) центровые, действуют преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так учитывает способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия их возможностей, а, следовательно, и для более эффективного пользования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, из различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия 2 или всех игроков команды в пределах конкретной системы направленные на создание одному из баскетболистов условий на атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

1.3. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях. Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

На уроках можно выделить три этапа в воспитании ловкости.

Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений.

Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени.

Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

В процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания и спорта. Это в равной мере относится к спортивным играм. Знание закономерностей данного процесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развитию качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия.

Двигательные умения, навыки и суперумения – это функциональные образования в организме человека, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий при обучении. Поэтому основные положения обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств опираются на физиологические и психологические закономерности формирования навыков.

Алгоритм развития двигательного действия (технического приема) в процессе обучения:

- а - незнание, неумение;
- б – знание об изучаемом приеме игры, двигательная задача;
- в – представление об изучаемом приеме (его «образ»);
- г – двигательное умение;
- д – двигательный навык;
- е – суперумение (система навыков высшего порядка).

Это продвижение от незнания и неумения к совершенному и осознанному овладению комплексом навыков на основе теоретически-практических концепций обучения. Данный алгоритм создаёт благоприятные

условия для эффективного построения и осуществления процесса обучения в спортивных играх: определение задач, выбора средств, методов и т.д. В конечном счете, создаются неограниченные возможности совершенствования технико-тактического мастерства в игровых видах спорта.

Двигательное умение. Практическое («двигательное») овладение приемом игры начинается с овладения основной техники, формирования двигательного умения, опирающегося на получение знания о приеме игры, имеющийся опыт и сформированное представление, модель, «образ приема».

Двигательное умение – это способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием. Для приема игры на уровне двигательного умения характерны признаки:

- управление движениями, составляющими целостный прием, не автоматизировано, создание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно при значительной степени утомления;
- способ решения двигательной задачи нестабильный, происходит поиск лучшего решения.

Двигательный навык. В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения, формируется двигательный навык – способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящим в него. На этом уровне для приема характерны признаки:

Выполнение движений, входящих в ДД, происходит без сосредоточения внимания на них обучаемого, т.е. автоматизировано при ведущей роли сознания: автоматизируется процесс исполнения движений, составляющих структуру приема (последовательность, координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязь двигательных и вегетативных компонентов, нет противоречия «сознание-автоматизация»).

Создание обучаемого направлено в основном на узловые компоненты приема, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи, коррекцию исполнения, в спортивных играх изменение первоначального решения: вместо броска в баскетболе, удара по воротам в футболе – передача партнеру, находящемуся в лучшей позиции.

Выраженная системность в движениях, которые объединены в целостный прием с устранением лишних движений, экономная затрата сил.

Повышенная роль двигательного анализатора, мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями, зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результаты деятельности (ведение мяча без зрительного контроля в баскетболе).

Высокая устойчивость к сбивающим факторам: прием игры уверенно выполняется в новой обстановке («чужое поле», шум зрителей на трибунах и т.п.).

Совершенное владение навыком приводит к возникновению комплексного ощущения как результат показаний всех анализаторов: чувство мяча у игрока, чувство ракетки у теннисиста.

Суперумение – система навыков высшего порядка. Возможности совершенствования двигательной деятельности беспредельны, о чем свидетельствует практика элитного спорта, балета, циркового и танцевального искусства и др. В спортивных играх важная задача состоит в том, чтобы научить свободно и эффективно владеть навыками приемов игры в сложных условиях соревновательной деятельности.

Суперумение или система навыков высшего порядка – это способность эффективно выполнить отдельный прием игры или сочетание нескольких приемов в сложных и экстремальных условиях соревновательного противоборства в игровых видах спорта. Такое комплексное умение возникает на основе надежных двигательных навыков выполнения отдельных приемов игры, высокого уровня развития физических качеств и системы специальных знаний.

Методы развития координационных способностей (ловкости)

Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигаются изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также техники игры и совершенствования приемов.

Изменение (усиление) противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.п.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Воздействие собственно средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий спортивной игрой упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра могут не оказывать должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Успешность решения задач обучения спортивным играм во многом зависит от уровня теоретической подготовленности обучаемых, овладения системой знаний. Это позволяет обучаемым правильно оценивать значение спортивных игр, понимать объективные закономерности процесса обучения, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий обучающего (учителя, преподавателя, тренера), в большей степени проявлять самостоятельность и творчество в процессе физкультурно-спортивных

занятий в организованных формах и самостоятельно, в спортивных соревнованиях.

В процессе обучения спортивным играм обучаемые осваивают специальные знания – систему фактов и закономерностей, лежащих в основе правильной организации и осуществления спортивно-физкультурных занятий (организованных и самостоятельных). Специальные знания условно делятся на три категории: значение спортивных игр в решении задач физического воспитания и спортивной подготовки; методика обучения технике и тактике спортивных игр; методика физической подготовки.

Процесс формирования знаний должен носить деятельностный характер: вырабатывать у обучаемых умение использовать полученные теоретические знания на практике при освоении технических приемов и тактических действий, развитии физических качеств, формировании и осуществлении здорового стиля жизни. Система знаний имеет важное значение как в общем, так и в профессиональном физкультурно-спортивном образовании.

Освоение системы знаний происходит в процессе теоретических знаний (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и пр.), а также в процессе лабораторных и практических физкультурно-спортивных занятий по освоению технических приемов, тактических действий и развитию физических качеств.

Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые

двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакции к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способами понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагательного усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным

напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период то 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного

темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек. [13, 64]

Задачи развития координационных способностей

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

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

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в образовательной школе. Школьной программой предусматриваются

обеспечение широкого фонда новых двигательных умений 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.

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

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же 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 координационных действий на другие.

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

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

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

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регулярно двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

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

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях;
- ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

в) плавание;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1) стандартно-повторного упражнения;

- 2) вариантного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действий (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:

а) совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений;

б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например, увеличить амплитуду маха на определенное число градусов при размахиваниях на брусках или высоту взлета перед исполнением сальто. Эти задания носят дифференцированный характер.

1.4. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

Характерно, что девочки-подростки, половое созревание которых начинается раньше, чем у мальчиков, как правило, опережают мальчиков по показателям длины и веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма также обеспечивают более быструю, чем у взрослых, вработываемость. Но, несмотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому

в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому учащиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала

активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

Глава II. Роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста

2.1. Цель и задачи исследования

Цель работы исследовать роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

Задачи работы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений для развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста участвующих в учебно-тренировочном процессе школы по баскетболу.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений на практике для развития физического качества ловкость у учащихся среднего школьного возраста школы участвующих в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

2.2. Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование.
4. Метод математической статистики.

Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы

по: теории и методике физического воспитания и спорта, возрастная физиология, спортивные игры (техника, тактика, методика обучения), анатомия, психология, педагогика, настольная книга учителя физической культуры, книга тренера. Был проанализирован и изучен 41 источник.

Педагогический эксперимент проводился в городе Сураже Брянской области в средней общеобразовательной школе № 2 с учащимися 9 Б и 9 В классов, средний возраст 15 лет. В экспериментальной группе использовался специально разработанный комплекс упражнений для воспитания координационных способностей (9 Б класс), а контрольная группа (9 В класс) работала по программе физической культуры среднего школьного возраста..

Возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным.

2.3. Организация исследования

Вся программа исследования была выполнена в три этапа.

Первый этап проводился с января 2018 года. Основной целью исследований было изучение различных методов развития ловкости на уроках физической культуры - баскетбол у детей среднего школьного возраста. Начальный этап эксперимента (тесты).

Второй этап (январь – февраль 2018 года) введение нашего комплекса в работу экспериментальной группы специальных физических упражнений на развития физического качества ловкость на уроках физической культуры с детьми среднего школьного возраста. Для решения поставленных задач были изучены школьники под наблюдением находились 47 человек. Из них 23 человека составили экспериментальную группу, 24 – контрольную. Контрольная группа занималась по школьной программе. Третий этап (март 2018 года) конечный этап эксперимента (тесты), предполагал выполнение

статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

Для оценки уровня развития координационных качеств в практике физической культуры и спорта существует множество тестов и контрольных упражнений.

ловкости.

Заключение

В нашей работе показаны и затронуты все аспекты развития координационных качеств баскетболистов, рассмотрены методы и средства, характеристика спортивных игр, техника и тактика игры баскетбол, двигательльно-координационные способности и основы их воспитания, анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.

Литературные данные показали, что для воспитания координационных способностей методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Координационная подготовка — основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности, но ни в коем случае заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если игрок не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить

двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Конечно, можно сказать, что координационная подготовка играет важную роль в баскетболе, но надо также не забывать и о тактической стороне игры. Она тоже играет не мало важную роль в игре.

Между контрольной и экспериментальной группой обнаружены различия в развитии координационных способностей. Положительная динамика у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе (Тест №1 3%, Тест №2 1.7%, Тест №3 4.1%, Тест №4 0%, Тест №5 4.4%, Тест №6 14.2%).

Экспериментальная группа, и использованный нами комплекс упражнений также показал результат (Тест №1 14.6%, Тест №2 18.8%, Тест №3 8.7%, Тест №4 10.3%, Тест №5 11.4%, Тест №6 30%) и может быть использован в работе в общеобразовательной школе для развития ловкости на уроках физической культуры при изучении темы баскетбол.

Цель ВКР достигнута. Предполагаемая нами гипотеза подтвердилась. С поставленными задачами справились.

Библиографический список

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. /— Омск, 2002. – 21с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. — М., МГУ. 2002. -290с.
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. — Ташкент. 2005.-160с.
4. Белов, Баскетбол. Броски по кольцу. Советы мастеров. Физкультура в школе. 2002. с. 41-45
5. Портнова, Ю.М Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Ю.М. Портнова, Ю.М — М: Физкультура и Спорт, 2004. – С. 26.
6. Белов, С. Баскетбол. Бросок по кольцу. Физкультура в школе. 2000. – С. 46-51
7. Былеев Л.В. Подвижные игры. — М.:ФиС, 2002. – С. 81.
8. Берн Эрик. Лидер и группа. О структуре и динамике орг. групп. Пер. с англ. А.А.Грузберга. - Екатеринбург: ЛИТУР. 2000.- 400 с.
9. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол — Минск, Польша. 2006. – 127 с.
10. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. — М., Просвещение, 2001. – 111 с.
11. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. — Киев, 2004. – С. 118.
12. Вечер Л.С. Поведение руководителя: Практик. Пособие. — Мн., Новое знание. 2000. – 207 с.