

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Московской области
«Губернский колледж»**

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК
СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Разработал обучающийся ФК-41 группы:

Лавренов С.А.

Руководитель дипломной работы:

Сергеев Д.С.

г. Серпухов, 2017

Актуальность исследования

Игровая деятельность занимает ведущее место на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста

При внедрении ФГОС в программы обучения в общеобразовательной школе проблема физического развития школьников приобретает большую актуальность

Одно из эффективных средств физического воспитания школьников - спортивные и подвижные игры

Подвижные и спортивные игры влияют на развитие разнообразных двигательных качеств, и прежде всего, быстроты и координации движений

НАУЧНЫЙ АППАРАТ

Цель исследования: изучение методических особенностей проведения подвижных и спортивных игр и определение их эффективности в развитии быстроты и координационных способностей учащихся среднего школьного возраста

Предмет исследования: развитие физических качеств на основе применения подвижных и спортивных игр в процессе урока физической культуры

Объект исследования: организация подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры

Задачи исследования

1. Изучение роли подвижных игр в системе физического воспитания
2. Определение значения спортивных игр в физическом воспитании школьников
3. Изучение быстроты как физического качества; определение основы воспитания двигательного-координационных способностей
4. Раскрытие методики проведения подвижных игр с учащимися 5-6 классов; 7-9 классов
5. Определение уровня развития быстроты и координационных способностей учащихся среднего школьного возраста на основе диагностического исследования

Методы исследования

- Анализ и синтез научно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение
- Диагностический метод

Структура работы

Введение

Глава 1 Подвижные и спортивные игры как фактор развития быстроты и координационных способностей

Глава 2 Особенности методики проведения подвижных и спортивных игр с учащимися среднего школьного возраста

Заключение

Список литературы

Приложение

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность учащихся, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами

Особенность подвижной игры - ярко выражена роль движений
Характерная черта подвижной игры - активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом



ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Виды игр
в педагогической
практике
физического воспитания

- Коллективные
- Индивидуальные
- Подводящие к спортивной деятельности

ПОДВИЖНАЯ ИГРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Содержание игры
 - сюжет
 - правила
 - двигательные действия



СПОРТИВНАЯ ИГРА - ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Спортивная игра – это индивидуальная или командная игра, в которой действия соперников направлены на овладение и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником



Значение спортивных игр

- развитие чувственного восприятия: быстроты реакции, ориентации в пространстве, боковое зрение, слух, осязание
- улучшение деятельности нервной системы и повышения функциональных возможностей организма
- развитие мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости)
- совершенствование двигательных навыков

- Особенности спортивной игры
 - Двигательная активность
 - Соревновательность
 - Взаимодействие с партнерами
 - Эмоциональное воздействие
 - Наличие правил

ХАРАКТЕРИСТИКА БЫСТРОТЫ И ФОРМ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Быстрота – способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени

Формы проявления быстроты

- время двигательной реакции
- время максимально быстрого выполнения одиночного движения
- время выполнения движения с максимальной частотой
- время выполнения целостного двигательного акта

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи

Период от 11 до 13-14 лет увеличение точности дифференцировки мышечных усилий, улучшение способности к воспроизведению темпа движений
13-14 лет период высокой способности к освоению сложных двигательных действий, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня всех анализаторных систем

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

- **Средства развития координационных способностей**
 - физические упражнения повышенной координационной сложности
 - подвижные и спортивные игры

- **Методы развития координационных способностей**
 - Стандартно-повторный
 - Вариативный
 - Игровой
 - Соревновательный

•МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С УЧАЩИМИСЯ 5-6 КЛАССОВ

- Игры представляют переходную ступень к спортивным играм
- Подвижные игры включены во все уроки
- Место в структуре - основная и заключительная части урока
- Развитие ловкости - использование игр связанных с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов
- Развитие быстроты - использование игры, в которой учащиеся все время находятся в движении

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
ПОДВИЖНЫХ ИГР В 7-9
КЛАССАХ**

характерным
соревновательным началом

- Для девочек - игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела, игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия
- Для мальчиков - игры с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), с метанием малых мячей в цель и на дальность
- Необходимость в равном соотношении в командных играх с бегом или мячом равного количество учащихся обоего пола
- В спортивных играх периодичность участия смешанных команд и однополых

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЭСТАФЕТ

Эстафеты применяются на уроке физической культуры в подготовительной и основной частях урока

ПОДГОТОВИТЕЛЬ

ная часть

урка

общая и специальная

разминка развитие

определенных двигательных

качеств

ОСНОВНАЯ часть

качественная

проверка изученного

материала

решение образовательных

задач

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

● **Место проведения исследования:** МОУ СОШ №16 г.о Серпухов

Время проведения: сентябрь 2016 года по май 2017 года

Специалист: учитель физической культуры - Юшков М.К.

Контингент: учащиеся 8 - х классов

8а класс – экспериментальная группа и 8б класс – контрольная группа

Планирование работы по программе «Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Оценка физического развития быстроты и координации движений
- нормативы программы

Работа с экспериментальной группой

- **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- повышение функций возможностей организма
- подготовка к выполнению двигательных действий основной части

- **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

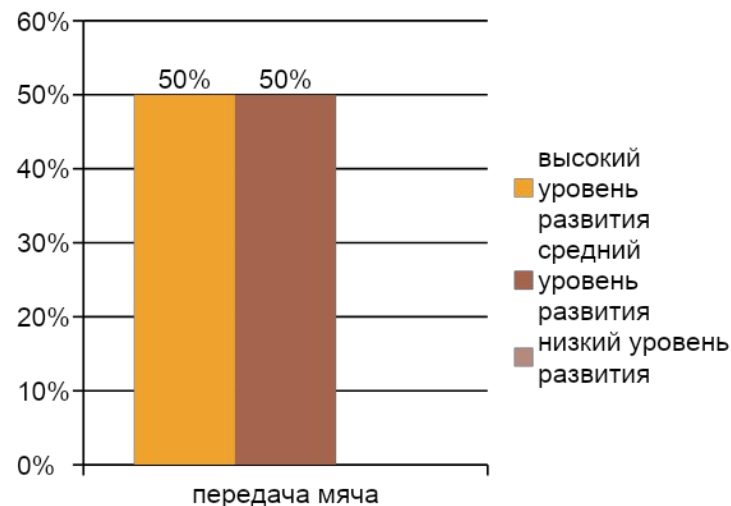
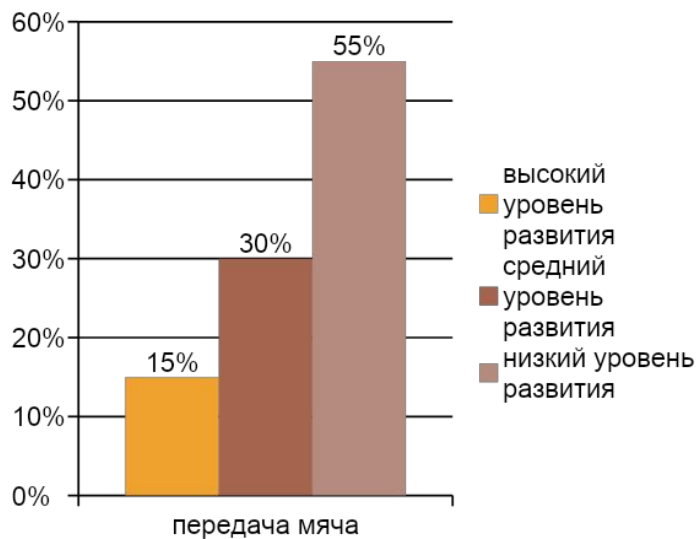
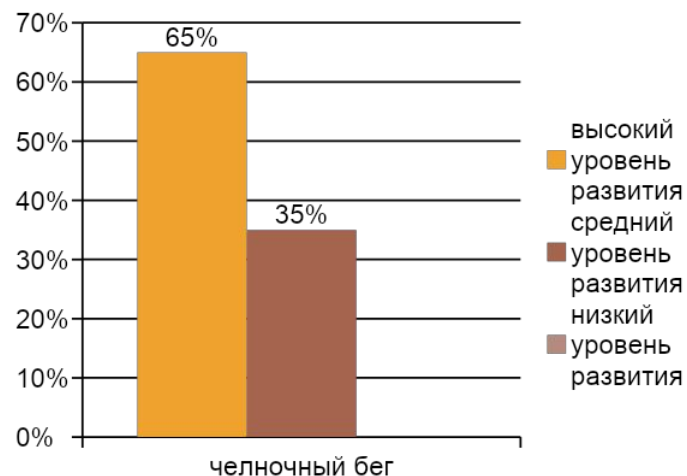
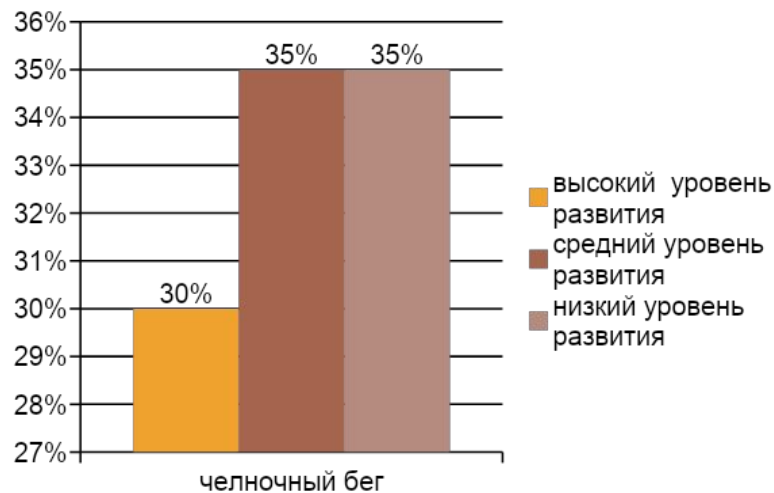
- развитие быстроты и ловкости

- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- развитие ручной ловкости

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ УЧАЩИХСЯ 8 А КЛАССА

Констатирующая диагностика



Итоговая диагностика