

Исполнитель:
Щербакова Анастасия Александровна
обучающийся БФ-53-z группы
заочного отделения

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СИНХРОНИСТОК 13-15 ЛЕТ

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ
ТОФВ
ПУШКАРЕВА ИННА НИКОЛАЕВНА



ОБЪКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Учебно тренировочный процесс синхронниц 13-15 лет

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Методика развития координационных способностей синхронниц 13-15 лет



ЦЕЛЬ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ

РАБОТЫ:

- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
РАЗВИТИЯ

КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ

СИНХРОНИЦ 13-15 ЛЕТ



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Изучить содержание научно-методической литературы по теме исследования.
- 2. Исследовать исходный уровень развития координационных способностей у синхронниц 13-15 лет.
- 3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений направленных на развитие координационных способностей у синхронниц 13-15 лет.

М.Н. Максимова

теория и методика синхронного плавания



УЧЕБНИК

издательство «советский спорт»

ozon.ru

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан

ПЛАВАНИЕ: игровой метод обучения

ДАНИЛСЯ-ПРЕСС



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Педагогическое тестирование.
- Методы математической статистики.



ADE
AN 2



FISU

FISU

**Экспериментальное исследование
проводилось
в Муниципальном автономном учреждении
спортивно-оздоровительный комплекс
Исследование проводилось поэтапно
«Калининец»**

- ❖ **Первый этап** (октябрь-декабрь 2017 г.) был посвящен изучению и анализу научно-методической литературы по теме исследования, формулированию цели, задач, подбору методов и методик исследования.
- ❖ **Второй этап** (январь-февраль 2018 г.) использование методики для развития координационных способностей синхронисток 13-15 лет.
- ❖ **Третий этап** (март-апрель 2018 г.) выполнение математической обработки полученных данных педагогического эксперимента, оформление результатов исследования.



ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

На суше

- 1. Исходное положение основная стойка переворот назад 3 раза, без остановок.
- 2. Исходное положение основная стойка на 1-правая рука на пояс, ноги прыжком одна вперед, др. назад, на 2-левая рука на пояс, ноги прыжком вместе, на 3-правая рука к плечу, ноги прыжком врозь, на 4-левая рука к плечу, ноги прыжком вместе, на 5-правая рука к голове, ноги прыжком одна вперед, др. назад, на 6-левая рука к голове, ноги прыжком вместе, на 7- правая рука вверх, ноги прыжком врозь, на 8-левая рука вверх, ноги прыжком вместе. Тоже самое в обратном порядке.
- 3. Исходное положение основная стойка у опоры упражнение мах ногой 5р на скорость, затем удержание на максимальной высоте 3 счета. Тоже самое с левой ноги.

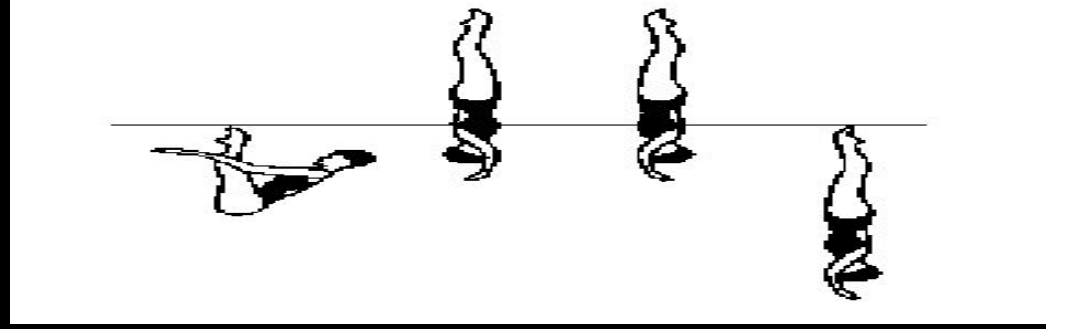
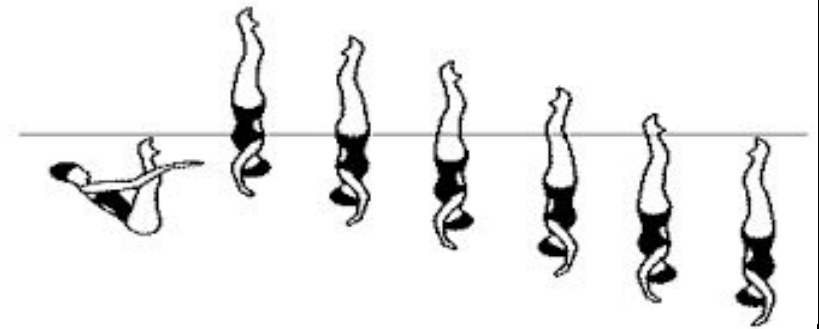


На воде

- ❖ 1. Исходное положение - лежа на воде упражнение выпрыгивание - выталкивание, без остановки:
 - 1) в вертикаль, 2) в шпагат,
 - 3) в вертикаль с винтом на 360° .

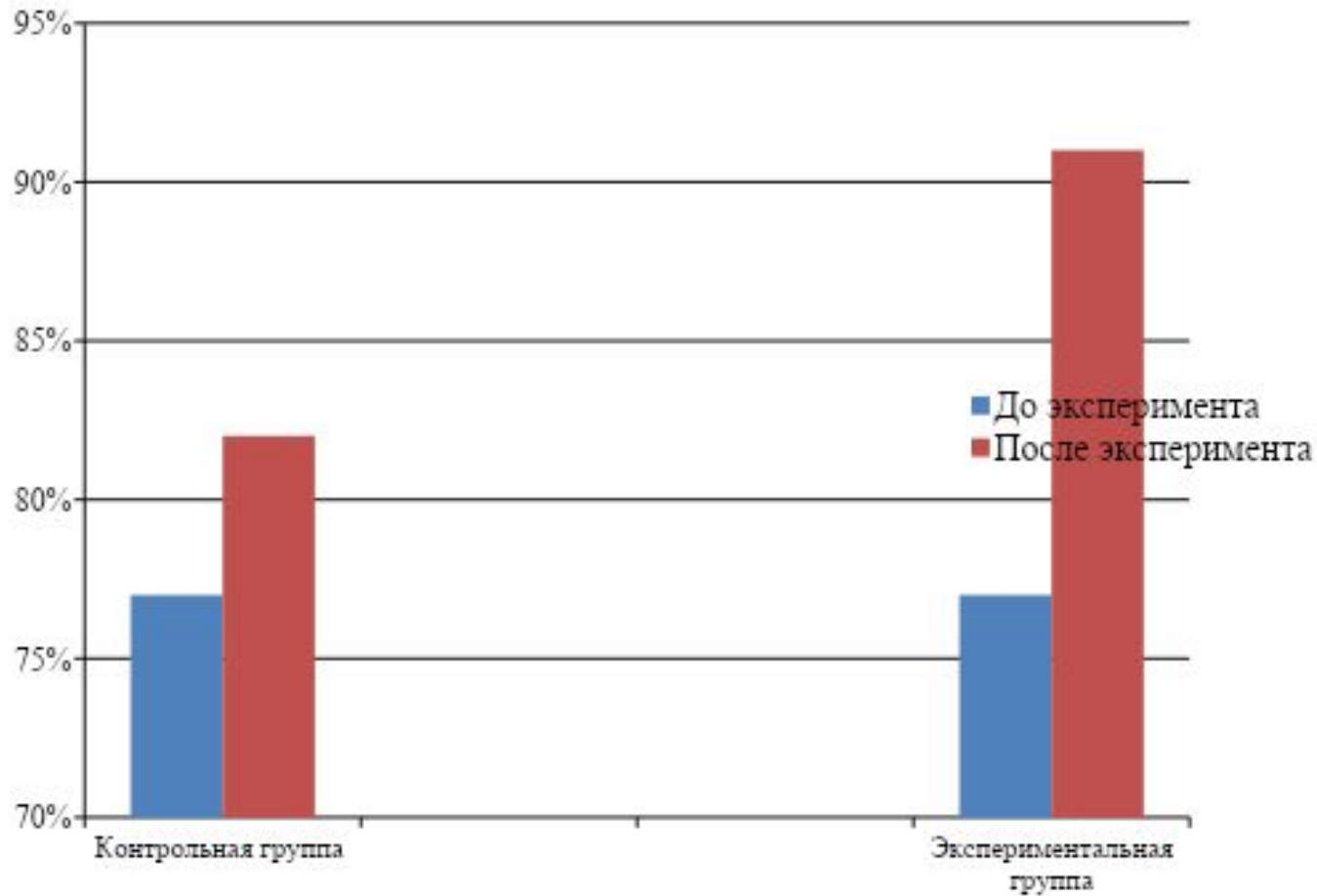
- ❖ 2. Исходное положение - установочная вертикаль.
На 1-выход в вертикаль, на 2-разложить ноги в шпагат с поворотом на 180° , на 3- смена ног, на 4- подъем ног в вертикаль с поворотом на 180° в ту же сторону, на 5-разложить ноги в шпагат, на 6- выход на спину через аврору.

- ❖ 3. Исходное положение вертикаль.
Технический элемент «комбинированный винт».
 1080° вниз и 1080° вверх, погружение.

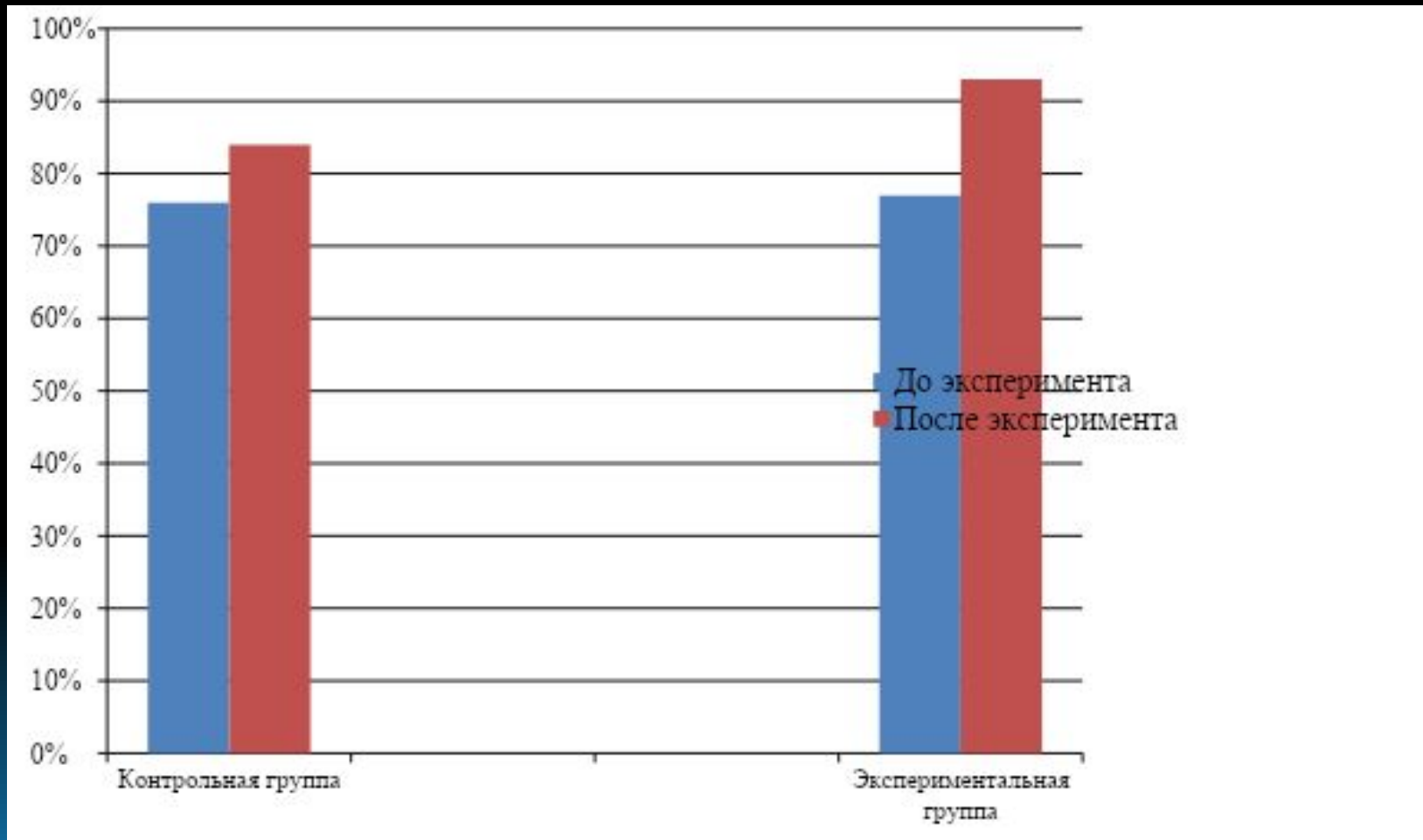


ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В % СООТНОШЕНИИ В КРНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ У СИНХРОНИЦ

Целевые



На воде



Вывод

Сравнительный анализ результатов показал, что у синхронисток экспериментальной группы по окончании эксперимента прирост исследуемых показателей выше, чем у спортсменок контрольной группы.

Таким образом, данная методика является актуальной для повышения координационных способностей синхронисток.

Мы рекомендуем использовать упражнения по данной методике в ходе тренировочного занятия, что является более предпочтительным по сравнению с другими вариантами построения занятий.

Для контроля координационных способностей спортсменок используют упражнения, в выполнении которых участвуют те же группы мышц, что и при исполнении элементов синхронного плавания высокой степени сложности. Учитывая специфику данного вида спорта, можно утверждать, что выполнение каких-либо упражнений на суше не дает возможности реально судить об уровне подготовленности спортсменок, в связи с тем, что для данного вида спорта характерно выполнение упражнений в условиях водной среды, в безопорном положении, практически без контроля зрения, на задержке дыхания.

При разработке тестов для контроля специальной физической подготовленности следует руководствоваться спецификой данного вида спорта и использованием результатов анализа структуры произвольной композиции спортсменок разной квалификации.

Следует отметить, что ряд элементов синхронного плавания, выполняющихся в произвольных композициях, является базовым для данного вида спорта и целесообразное их использование при разработке тестов для спортсменок всех квалификаций.



Путем исследований были отобраны тесты, соответствующие уровню подготовленности спортсменок синхронного плавания в возрасте 13-15 лет.

Для контроля координационных способностей предлагается использовать тесты с элементами выпрыгиваний, выталкиваний, перемахов через шпагаты, продолжительных винтов.

При разработке упражнений - теста для контроля координационных способностей синхронисток следует учитывать то, что у квалифицированных спортсменок структура специальной физической подготовленности имеет индивидуальный характер и наши рекомендации являются лишь одним из возможных вариантов теста на координацию.



UKRAINE



Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Синхронное плавание – сложнокоординационный вид спорта. В нём можно выделить все виды координационных способностей: специальные, специфические и общие.

Высокий уровень развития координационных способностей в синхронном плавании необходим для сохранения равновесия тела в воде, перемещения в нужном направлении, выполнения различных поворотов и оборотов, соединения одной части упражнения с другой.



Вся двигательная деятельность в синхронном плавании связана непосредственно с психическими процессами:

- ощущениями;
- восприятием;
- представлениями.

Наиболее распространенные средства развития координации: спортивные и подвижные игры, овладение элементами акробатики, спортивной и художественной гимнастики, прыжки в воду, прыжки на батуте.

В специальных упражнениях синхронного плавания целесообразно использовать выполнение фигур в разные стороны, с правой и левой ноги, с изменением темпа и ритма.


Разнообразны методы и методические приёмы развития координационных способностей. Основными из них являются: методы строго регламентированного упражнения и методы вариативного упражнения.

К специфическим тестам определения уровня развития координационных способностей синхронисток, можно отнести:

- 1) тесты для определения способности к равновесию;
- 2) тесты для определения способности к ритму;
- 3) тесты для определения способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению;
- 4) тесты для определения способности к согласованию движений.

Цель работы достигнута посредством изучения научной литературы и обобщения полученного материала и сведений. В процессе достижения цели:





1. Проанализировав психологическую, педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу о том, что данный возраст синхронисток благоприятен для развития координационных способностей.

2. На начальном этапе исследования экспериментальная и контрольная группа имели одинаковый средний уровень развития координационных способностей.

3. Разработанный нами комплекс упражнений направленный на развитие координационных способностей у синхронисток 13-15 лет, включал в себя упражнения на суше и на воде, выполнялся ежедневно с контролем качества и техники выполнения упражнений данной методики.. Что способствовало повышению уровня развития координационных способностей синхронисток 13-15 лет, а также улучшению результативности выступлений на соревнованиях, в следствии мы можем сказать, что данная методика является эффективной.



Спасибо за внимание!

