Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление: 44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ

Работа завершена:

"2" 06 2017 г. _____ А.Р. Вафин

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
к.б.н., доцент
"5" 06 2017 г. _____ Р.Р.Абзалов

Заведующий кафедрой
д.б.н., доцент
"15" 06 2017 г. _____ Н.И.Абзалов

Заведующий отделением ФК
д.б.н., доцент
"15" 06 2017г. _____ Н.И.Абзалов

Казань 2017

Оглавление

Введение……..……..……..3

Глава I. Литературный обзор……...…...5

1.1.Понятие ловкости……..……..5

1.2.Физическая активность студентов……...…..11

1.3.Средства и методы развития ловкости…….....19

Глава II. Организация и методы исследования развития ловкости……...…32

2.1.Организация исследовани……...32

2.2.Методы исследования……...37

Глава III. Результаты исследований и их обсуждение……....39

3.1.Результаты исследования……..39

3.2.Практические рекомендации по развитию ловкости у студентов.43

Заключение……..……....46

Список литературы……..……...……..48

Приложение……..……..……..52

Введение

Актуальность. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием «ловкость».

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В последующем в развитии ловкости может наступить, если систематически не выполнять упражнения для ее совершенствования. Отсюда видно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

Полагаем, что выбранная тема исследования: «Ловкость и методика ее развития» является актуальной.

Проблема исследования: каковы эффективные средства развития ловкости у студентов на занятиях физической культуры.

Объект выпускной квалификационной работы: учебно-воспитательный процесс на занятиях физической культуры у студентов.

Предмет выпускной квалификационной работы: методика развития и совершенствования ловкости у студентов.

Цель работы: изучить развитие ловкости у студентов.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Изучить теоретические аспекты развития ловкости на начальном этапе.

2. Разработать и апробировать методику развития ловкости.

Гипотеза: предполагается, что внедрение усложненных упражнении в учебном процессе студентов 1 курса позволит повысить показатели ловкости.

Методологической основой исследования являлись работы по теории и методике спортивной тренировки; по методологии развития ловкости и координационных способностей в спорте.

Методы исследования: Теоретический анализ и обобщение специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогическое исследование; математико-статистические методы обработки результатов исследований.

Теоретическая значимость. Результаты, полученные в ходе педагогического исследования, могут служить научно-теоретической базой для оптимизации развития ловкости у студентов на занятиях физической культурой.

Практическая значимость исследования заключатся в структурировании специальных упражнений по степени их координационной сложности и обосновании использования этих упражнений для оптимизации развития ловкости у студентов на занятиях физической культурой.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников.

Заключение

Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что ловкость - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Проанализировав методы развития ловкости, мы пришли к выводу, что для развития ловкости у студентов используют разнообразные методы: методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются главными методами развития ловкости, а также игровой и соревновательный методы.

Наиболее эффективными средствами воспитания ловкости являются игры и физические упражнения.

Для студентов 1 курса наиболее рационально использовать следующие методики развития ловкости:

- изменение скорости или темпа движений.
- "зеркальное" выполнение упражнений.
- усложнение условий выполнения упражнений.

В результате сбора, анализа и обобщения использованных литературных источников, было определено понятие ловкости, их виды, особенности развития в среднем школьном возрасте.

Таким образом:

Изучены и систематизированы тесты, предназначенные для измерения, анализа, оценки и контроля ловкости у студентов 1 курса.

Практические занятия по гимнастике в течении года (выполнение учебного материала рабочей программы по основной гимнастике способствовали положительной динамике совершенствования показателей ловкости студентов с особенностями и отдельными характерными чертами. У студентов зарегистрировано качественное формирование двигательных

умений и двигательных навыков при овладении гимнастическими упражнениями, достигнута стабильность их выполнения (конечные показатели).

При помощи метода математической статистики, t - критерия Стьюдента, мы смогли выделить статистически t-значимые различия показателей исходных и итоговых данных уровня развития ловкости у студентов 1 курса эксперементальной группы.

Результаты тестирования показали, что в координационных тестах, а именно в тесте проба Бирюка, показатели в экспериментальной группы, спустя несколько месяцев применения методики для развития ловкости, оказались выше, чем у студентов в контрольной группы, где применялась обычная учебная программа.

При этом нельзя утверждать, что методика, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в учебном процессе на уроках гимнастики. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты. Результаты проведенного исследования позволяют рекомендовать эксперементальный комплекс упражнений по развитию ловкости у студентов 1 курса для использования учителям физической культуры.