

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/148027>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития координации у детей младшего школьного возраста 6

1.1. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста

.....6

1.2. Основные понятия о координационных способностях 7

1.3. Анализ содержания рабочей программы в плане развития координационных способностей младших школьников 16

ГЛАВА 2. Организация и методика исследования 19

2.1. Организация исследования 19

2.2. Тестирование 20

2.3. Педагогический эксперимент 23

ГЛАВА 3. Результаты исследования 25

3.1. Диагностика координационных способностей детей на начальном этапе 25

3.2. Контрольная диагностика координационных способностей младших школьников 27

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 32

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы связана с тем, что координационные способности являются основой для нормальной жизнедеятельности каждого человека.

Важно отметить, что физическая культура представляет собой важный раздел современной педагогики, который даёт значительные возможности для развития координационных способностей, однако к настоящему времени недостаточно разработана методика развития координационных способностей для массового контингента младших школьников[9].

К учащимся начальных классов требуется применение особого подхода при обучении навыкам и умениям в рамках занятий по физической культуре. Стоит напомнить, что ребёнок – это не просто маленький человек. Это быстро формирующаяся и развивающаяся личность. Проведение с ним занятий по физической культуре и спорту требует от педагога особой внимательности и вдумчивости. Необходимо тщательно рассчитывать объем предлагаемой нагрузки на ребёнка.

Необходимо принимать во внимание, что дети младшего школьного возраста обладают определенными проблемами с физическим развитием, связанными с их возрастом и быстрыми изменениями в организме, обусловленными ростом и развитием. Задача физического воспитания помочь ребёнку развиваться физически и таким образом нивелировать то или иное нарушение физических способностей. Именно по этой причине педагогу по физической культуре важно знать об особенностях. Поэтому чрезвычайно важно разрабатывать программы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Следует отметить тот факт, что у детей при недостаточной физической активности зачастую наблюдаются нарушения координационных способностей, что пагубно влияет на их развитие, а также на перспективы их будущего, а именно: вызывает нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата, что сопровождается болями в позвоночнике, быстрой утомляемостью, нарушениями сна и даже гормональным дисбалансом.

Именно поэтому развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте чрезвычайно важно.

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность применение комплекса подвижных игр для развития координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой.

Объект исследования – развитие координационных способностей у младших школьников

Предмет исследования – методические особенности развития координационных способностей у детей.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования, в частности:

1. Проанализировать психофизиологические особенности младшего школьного возраста.
2. Выявить опыт развития координационных способностей у детей.
3. Разработать комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей младших школьников.
4. Проверить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.
5. Сделать выводы по результатам проведённого исследования.

Гипотеза эмпирического исследования состоит в том, что проведение подвижных игр на уроках физической культуры эффективны для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ научной литературы
- описательный
- сравнительный
- тестирование
- проектирование
- моделирование,

Новизна: разработан комплекс подвижных игр, последовательность их применения, обеспечивающих эффективность развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Практическая значимость: внедрен комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей у детей на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития координации у детей младшего школьного возраста

1.1. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста

Главное условие оптимальной системы физической подготовленности учащихся заключается в строгом учёте возрастных и индивидуальных морфологических и анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Важнейшим показателем биологического возраста считается скелетная зрелость, которую часто называют «костным» возрастом. В младшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, которое может продолжаться до периода абсолютного развития. Быстрее всех отделов позвоночника, как правило, развивается поясничный, а медленнее всех – шейный. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстаёт. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В возрасте 10 - 12 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и

срастание её с рёбрами. Позвоночный столб становится более твёрдым, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформированию и могут выдерживать значительные нагрузки [1,6].

К 10-11 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В этот период увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов её роста.

У младших школьников рост тела в длину не замедляется. Кости становятся более крепкими и прочными, но процессы окостенения еще не завершены.

Увеличение веса тела у девочек осуществляется более интенсивно, чем рост их мышечной силы. В тоже время у девочек, по сравнению с мальчиками, выше ловкость и координация двигательных действий [17].

Костно-двигательный аппарат у младших школьников может выдерживать значительные статические напряжения и осуществлять длительную работу, что контролируется нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц [7,21].

Заметно изменяются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и подвижность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У детей плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана некоторая скованность движений у детей. Только после 11-13 лет движения становятся более пластичными.

1.2. Основные понятия о координационных способностях

Термин «координация» в переводе с латинского обозначает «объединение, согласованность, упорядочение». Данное понятие используется также применительно к двигательным действиям людей. Оно показывает степень согласованности движений человека.

Координацией является способность человека к максимальной рационализации и согласованности всех движений частей тела в ходе решения определённой двигательной задачи. Данный термин также можно определить и в более конкретном значении: это умения человека управлять своими движениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева С.А., Орлова А.М., Нестерова А.Ю. Специфика научных и методологических подходов к занятиям физической культурой. Анализ проблем и перспективы развития // Материалы научно-практической конференции «Проблемы применения научных знаний в современной медицинской практике». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 10-19
2. Быкова, А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими // Роль игры в школе. – М.: АПН РСФСР, 2007. – с. 92-134.
3. Былеева, Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 208 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-х классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2015. – 398 с.
5. Давыдова А.Ю., Савельева И.Г. Современные комплексы упражнений, применяемые для коррекции физического состояния подростков в программе физической культуры // Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы и вызовы физической культуры в современном мире». – Архангельск: Архангельский государственный медицинский университет, 2014. – С. 100-112
6. Ермоленко, Е.К. Возрастная морфология: учебник. / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 464 стр.
7. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре - М.: Academia, 2013. - 392 с.
8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте . - 2013. - 320 с.
9. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие . - М., 2015. - 220 с.
10. Колосова М.А. Специфика организации занятий физической культурой в школе. – Воронеж: Мысль, 2013. – 195 с.
11. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. 2015. - 28 - 32 с.
12. Лебедева Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2013. – С. 90-98

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Координация движений. – М.: Просвещение, 2015. – 104 с.
14. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО Люберцы, 2016. - 328 с.
15. Николаева Л.П. Физическое развитие: структура и основные компоненты. – Новороссийск: Дело, 2014. – 288 с.
16. Новожилова А.А., Васильева О.В. Классификация координационных способностей человека. – Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. – 145 с.
17. Осипова В.Н. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие.- М.: МГИУ, 2010. – 190 с.
18. Урманов А.В., Кропоткина С.С. Особенности развития координационных способностей // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2016. – № 11. – С. 142-151
19. Федорова А.Н., Физическая культура, подвижные игры: учеб.пособие /А.Н. Федорова – М.: Издание «Экзамен», 2016. – 64 с.
20. Федорова Я.С. Физическая культура. – Нижний Новгород: Перспектива, 2016. – 412 с.
21. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/148027>