

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/kursovaya-rabota/334128>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение

1 Координационные способности: сущность. Виды координации

2 Развитие координации у детей 11-13 лет: волейбол

3 Футбол как средство развития координации

4 Фехтование как средство развития координации

Заключение

Список используемой литературы

Физическое развитие ребенка играет важную роль в его здоровье и общем благополучии. Вместе с тем, одним из ключевых аспектов физического развития является развитие координационных способностей, которые влияют на качество движений и общую моторику.

Координационные способности - это способность человека контролировать свои движения, управлять своим телом и обеспечивать его гармоничность и точность. У детей в возрасте от 11 до 13 лет развитие координационных способностей является особенно важным, так как именно в этот период происходят наиболее интенсивные процессы роста и развития.

Выявление оптимальных временных интервалов для развития координационных способностей играет значительную роль в обеспечении эффективности тренировок данных способностей. Поэтому целью данной работы является изучение средств и методов развития координационных способностей у детей в возрасте 11-13 лет. Мы сосредоточимся на выявлении оптимальных периодов для тренировки КС, которые способствуют максимальному развитию этих способностей у детей данного возраста.

Проведенный анализ литературы позволит нам обобщить существующие знания в данной области и выделить наиболее эффективные средства и методы, которые можно использовать при внеурочной работе и дополнительном образовании в области физической культуры. Полученные результаты помогут тренерам, педагогам и другим специалистам разработать оптимальные программы тренировок, способствующие развитию координационных способностей у детей 11-13 лет.

Целью данной работы является рассмотрение средств и методов развития координационных способностей у детей 11-13 лет.

Задачи:

- описать координационные способности: сущность, виды координации;
- рассмотреть специфику физического развития детей 11-13 лет;
- изучить волейбол, футбол и фехтование как средства развития координации.

1 Координационные способности: сущность. Виды координации

В соответствии с работой Ляха В.И. "Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности»" из издания "Теория и практика физической культуры" за 2004 год, координационные способности являются комплексом особых свойств человека, проявляющихся в ходе решения множества двигательных задач различного уровня сложности. Эти свойства непосредственно влияют на способность эффективно контролировать и регулировать движения, и основываются на наследственных и врожденных особенностях физиологии и анатомии организма.

При оценке уровня развития координационных способностей следует учитывать, как качественные, так и количественные характеристики, а также абсолютные и относительные показатели. Координационные способности рассматриваются как одно из проявлений более сложного качества ловкости в спортивной науке, и данному аспекту были посвящены исследования Н.А. Бернштейна и других ученых в этой области. Оценка уровня развития координационных способностей осуществляется с помощью специальных тестов и заданий, которые позволяют определить уровень владения различными видами координации.

- 1) Беляков А. К., Влияние специальных средств, избирательно воздействующих на тактическую подготовленность юных футболистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 2. — С. 65-70
- 2) Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 228 с.
- 3) Витковски З., Лях В.И. Развитие координационных способностей у футболистов 11 – 19 лет//ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 2008. № 6. С. 34-39
- 4) Гуськов М. В., Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 23-25
- 5) Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2004. –№4. – С. 15-16.
- 6) Мокрецов И.В., Емельянова Ю.Н. Особенности развития координационных способностей в фехтовании//ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 346-350
- 7) Пашенко Л.Г. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития / О.С. Красникова, Ю.В. Коричко, А.Р. Галеев // Теория и практика физической культуры – Москва, 2014. – № 12 – С. 41 – 43
- 8) Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Особенности развития координационных способностей школьников, занимающихся волейболом// ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 321-324

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/334128>