

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/referat/344751>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Понятие координации 4

Физиологические основы координации 7

Развитие координации с помощью физических упражнений 11

Заключение 15

Список литературы 16

Введение

Слово «координация» означает «согласование». Когда речь идёт о координации движений, принято иметь в виду согласованность в работе мышц различных групп, которая направлена на достижение конкретного двигательного эффекта, определенной цели. В первую очередь, это соразмерность, точность, способность правильным образом дозировать силу, направленность, расстояние, скорость движений. Так, водитель, тормозя машину, координирует действия рулевого управления и силу нажатия на тормоз со скоростью движения, массой машины, состоянием дороги; кузнец соотносит силу удара молота со степенью нагрева поковки, определяя ее по цвету металла. В ходе координации движений всегда согласуется работа мышечных движений и тех или иных органов чувств человека.

Координация движений обладает очень важным значением для многих видов трудовой и спортивной деятельности. При этом необходимо иметь в виду, что координация движений представляет собой очень сложное образование, опосредованное многими качествами, такими, как, в качестве примера, двигательная память, высокая подвижность или гибкость суставов и др. Кроме того, координация имеет также как общие, так и специфические для различных движений особенности.

Координация в целом является умением согласовывать движения разных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы определенного движения соединяются в единое двигательное действие, производимое ненапряженно, экономно, чётко, пластично. Координация движений помогает с двигательной задачей справиться правильно. Координация особенно требуется там, где возникшая перед человеком двигательная задача обладает комплексом осложнений, но во всех случаях предполагается, что, несмотря на данные осложнения, он сумеет с её помощью правильно, успешно решить данную задачу.

Понятие координации

«Координация» от латинского – сочетание, согласование, приведение в порядок. В отношении к двигательной деятельности человека данный термин употребляется с целью определения степени согласованности его движений с реальными требованиями со стороны окружающей среды.

Координация отличается возможностью людей управлять своими движениями. Особая сложность управления опорно-двигательным аппаратом состоит в том, что тело человека включает в себя значительное количество биозвеньев, которые обладают свыше ста степенями свободы. По точному определению, координация движений представляет собой не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы органов движения человека, т.е. их превращение в управляемые системы. Если координация развита недостаточно, человек стремится осуществить управление движениями звеньев тела посредством фиксации существенного количества суставов [9, с. 28].

Таким образом координация является способностью человека рациональным образом согласовывать движения звеньев тела в процессе решения определенных двигательных задач.

В реальной производственной, бытовой или спортивной двигательной деятельности все разновидности координации проявляются не в чистом виде, а в достаточно сложном взаимодействии. В определенных ситуациях одни разновидности имеют ведущую роль, другие – вспомогательную. При этом представляется возможным мгновенное изменение их значимости исходя из условий внешней среды.

К числу разновидностей координации принято относить:

1) Способность к дифференцированию разных параметров движения (пространственных, временных,

силовых и др.) напрямую обуславливается точностью двигательных восприятий и ощущений, которые зачастую дополняются зрительными и слуховыми. Удивительной способностью достаточно точной оценки и регуляции временных, динамических, пространственных параметров движений по большей части владеют спортсмены-профессионалы высокого класса.

2) Способность к ориентированию в пространстве непосредственно определяется умением человека оперативным образом оценить сложившуюся ситуацию в отношении пространственных условий и отреагировать на неё наиболее рациональными действиями, которые будут обеспечивать эффективное осуществление двигательной задачи. Данная разновидность координации представляется определяющей для батутистов, прыгунов в воду, воздушных гимнастов, космонавтов и т.п. [8, с. 60].

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества/ В. П. Артемьев: учебное пособие - Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2014. - 284 с.
2. Волков, И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высших и средних учебных заведений физической культуры/ И.П. Волков - Минск: Тесей, 2011.- 268с.
3. Годик М.А., Пидоря А.М., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. - Омск, 2012. - 266 с.
4. Ильин, Е. П. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / Е. П. Ильин [и др.]/Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта- Санкт-Петербург, 2018. - Вып. 1 (35) - с. 35-38.
5. Карпеев А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2012 - С. 24-32.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / И.В. Лях- Москва: ТВТ Дивизион, 2016. - 290с.
7. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура; Юрайт-Издат - Москва, 2014. - 432 с.
8. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-метод. пособие. - Киев, 2012. - 118 с.
9. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. - Омск: ОГИФК, 2011. - 246 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Уч. Заведений. / 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский Центр «Академия», 2013. - 480с.

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/referat/344751>