

*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/367449>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## ВВЕДЕНИЕ

### ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ О КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЯХ, ИХ ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА

#### 1.1 Понятие о координационных способностях, их классификация

#### 1.2 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями

### ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

#### 2.1 Особенности развития координационных способностей школьников младших классов

#### 2.2 Основные приемы развития координационных способностей

#### 2.3 Методика развития координационных способностей

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Улучшение координации направлено на то, чтобы подготовить молодое поколение к все более сложным условиям современного общества и высокому темпу жизни.

Уровень координационных способностей человека определяется следующими методами:

- быстро реагировать на различные сигналы, особенно на движущийся объект;
- выполнять точные и быстрые двигательные действия в кратчайшие сроки;
- дифференцировать пространственно-временные и силовые параметры движения;
- адаптироваться к меняющимся ситуациям, к необычным задачам;
- прогнозировать положение движущегося объекта в нужный момент;
- ориентироваться на координационные навыки во время выполнения двигательной задачи.

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Конечно, координация формируется не в короткие сроки - на это уходит более года, поскольку в процесс вовлекается вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация предполагает не только скоординированные движения тела, но и скоординированное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие необходимо для отточенной работы центральной нервной системы. Вот почему у гиперактивных детей часто возникают проблемы с координацией движений.

На уроках физкультуры в школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Однако каждый ребенок может легко выполнять их дома или на детской площадке под присмотром своих родителей.

Эти обстоятельства определяют актуальность выбранной темы исследования.

Изученность темы. В ходе своего исследования было установлено, что в настоящее время существует множество интересных и аналитических работ различных авторов, включая ученых, психологов, преподавателей, посвященных этой теме, что позволило мне подробно проанализировать их, выделить наиболее важные аспекты по этому вопросу и систематизировать полученные данные.

Проблема исследования - выявить условия развития координационных способностей школьников младших классов.

Объектом исследования является процесс развития координационных способностей школьников младших классов.

Предметом исследования являются основы и принципы развития координационных способностей школьников младших классов.

Цель исследования. Целью данной исследовательской работы является выявление благоприятных условий для развития координационных способностей школьников младших классов.

Задачи работы. Для достижения цели курсовой работы необходимо решить несколько задач:

- рассмотреть понятие о координационных способностях, их классификация;
- изучить сущность и значение координационных способностей в управлении движениями;
- рассмотреть особенности развития координационных способностей школьников младших классов;
- детально проанализировать основные приемы развития координационных способностей;
- проанализировать методику развития координационных способностей.

Методология исследования. При написании этой курсовой работы были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, изучение документов, наблюдение, описание, сравнение, обобщение, статистический анализ данных, моделирование.

Источниковая база. В качестве источников были использованы научные статьи, учебники по преподаванию, статистика и интернет-ресурсы.

Структура работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

## ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ О КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЯХ, ИХ ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА

### 1.1 Понятие о координационных способностях, их классификация

Одним из самых сложных физических качеств человека является умение ловить рыбу. Однако в связи с тем, что его природа еще не была досконально изучена, специалисты вместо термина «ловкость» стали использовать более корректный термин «координационные способности».

Координационные навыки - это сложное физическое качество, которое включает в себя ряд двигательных навыков.

«Координация» (от лат. coordination - координация, приведение в порядок). Координационные способности (КС) - совокупность качеств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач различной координационной сложности и определяющих успешность управления и регуляции двигательной деятельности.

Естественной основой КС являются установки, под которыми понимаются врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относятся особенности нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости отдельных отделов и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции [12].

Координационные навыки - это набор двигательных навыков, которые определяют скорость освоения новых движений, а также способность адекватно переориентировать двигательную активность в необычных ситуациях.

1. Аксарин И. В. Выявление показателей координационных способностей 10-12 лет, занимающихся баскетболом // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 28-30.
2. Аустер Б. В. Развитие координационных способностей младших школьников в процессе физического воспитания на основе использования подвижных игр на воде // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7. С. 61.
3. Барчукова Г. В., Мишутин Е. Д. Влияние зрительного контроля на способность к поддержанию ритмовой характеристики техники движений в различных видах спорта // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2019. № 4. С. 18-20.
4. Беклемишева Е. В., Хамед Е. Д. Развитие координационных способностей девочек 9-10 лет в художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 46-48.
5. Ботяев В. Л., Котова К. А., Ботяев С. В. Актуализация форм контроля и оценки координационных способностей в младшем школьном возрасте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 81-84.
6. Возрастная и спортивная морфология [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост.: Г. Д. Алексанянц [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 196 с.
7. Волкова Е. В., Заяц Е. В. Методика развития специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 87-95.

8. Воловик Н. И. Методика развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 10. С. 12-15.
9. Горская И. Ю. Методика развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с нарушением речи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 28-32.
10. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 1 (35). С. 35-38.
11. Жемчуг Ю. С., Белоусова К. В., Лабазова А. В., Сараев А. С. Методика коррекции координационных способностей обучающихся с умственной отсталостью // Глобальный научный потенциал. 2020. № 6 (111). С. 53-55.
12. Иванова Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33). С. 15-16.
13. Илларионова А. В., Капилевич Л. В. Особенности формирования вестибулярной и проприоцептивной чувствительности при тренировке координационных способностей с использованием биологической обратной связи // Вестник Томского государственного университета. 2017. № 421. С. 188-192.
14. Котова О. В., Медведев И. Н., Уколова Г. Б., Калюбаев В. Н. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 2-1. С. 516-525.
15. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физическая культура в школе. 2018. № 3. С. 20-25.
16. Матназаров У. Л., Махмудов Ю., Матназаров У. Р. Параметры формирования у 10-11 летних учащихся координационных способностей посредством баскетбольных занятий // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. № 7. С. 343-347.
17. Мишина Е. Г. Развитие координационных способностей у детей 7-8 лет средствами оздоровительной аэробики // Педагогические науки. 2017. № 4 (85). С. 24-26.
18. Новиков И. В., Новиков В. В. Реализация методики формирования координационных способностей у мальчиков 7-9 лет с нарушениями слуха // Современное педагогическое образование. 2018. № 5. С. 183-186.
19. Овчинников Ю. Д., Курочкина А. В. Диагностика и развитие координационных способностей детей // Начальная школа. 2020. № 6. С. 52-56.
20. Паначев В. Д., Ощепков А. С. Инновационный метод развития координационных способностей студентов Вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 6 (40). С. 82-85.
21. Педагогика. Учебник / Под ред. Сластенина В.А. 12-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 608 с.
22. Петров И.А. Методика обучения двигательным действиям мальчиков младшего школьного возраста на основе интеграции скоростных и координационных способностей. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Волгоград, 2013.
23. Салькова Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 111-116.
24. Серикова Ю. Н., Александрова В. А., Нечаева А. Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 224- 231.
25. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей // Физическая культура в школе. 2006. № 4. С. 29-32.
26. Тумаров К. Б., Кудяшева А. Н., Панягин Д. М., Панягина Л. А. Координационные способности мальчиков 8-10 лет при различных двигательных режимах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 287-290.
27. Физиология человека. Спорт: учеб.пособие для прикладного бакалавриата / Л.В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 141 с. - Серия: Университеты России.
28. Фоменко В. В., Маринович М. А. Особенности развития координационных способностей младших школьников на занятиях каратэ // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 61-63.

*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/367449>