

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/448128>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 6

1.1. Определение гибкости и ее значение для здоровья детей 6

2.1. Координация движений у младших школьников: проблемы и возможные причины нарушений 8

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 12

2.1. Роль гимнастических упражнений в развитии гибкости и координации у детей с нарушениями 12

2.2. Практические рекомендации по применению гимнастических занятий для развития гибкости и координации у младших школьников с нарушениями 15

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 18

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 20

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество ставит перед школьной системой и медицинскими учреждениями задачу обеспечения полноценного физического развития каждого ребенка. Особенно важно это для младших школьников, на которых ложится ответственность за формирование фундаментальных физических навыков и привитие привычки к активному образу жизни.

Гибкость и координация движений играют ключевую роль в физическом и психомоторном развитии детей. У младших школьников с нарушением координации эти аспекты могут стать проблемой, влияя на их общую физическую подготовку и активное участие в физкультурных занятиях. В связи с этим, разработка эффективных методик развития гибкости и координации у данной категории детей является актуальной задачей современной педагогики и медицины.

Поскольку координационные способности играют такую важную роль в жизни человека, то они достаточно давно являются предметом изучения различных исследователей. Структура двигательных действий отражена в трудах таких ученых, как В. К. Бальсевич, Н. А. Бернштейн, Ю. Д. Железняк, И. М. Туревской, В. П. Филин, Н. А. Фомин.

В. С. Быков, В. И. Лях, О. Н. Маркова, А. П. Матвеев и другие исследователи указывают на необходимость развития гибкости среди школьников, особенно младшего звена, т.к. ее недостаток может привести к торможению физического развития, и, как следствие, к ухудшению самочувствия [3].

Обзор литературы по теме исследования позволит рассмотреть существующие научные данные, анализ результатов эмпирического исследования поможет выявить практическую значимость применения гимнастических упражнений для развития гибкости у младших школьников с нарушением координации.

Таким образом, данная работа предполагает не только теоретическое осмысление проблемы, но и ее практическое исследование с целью разработки рекомендаций для педагогов и специалистов, работающих с детьми с нарушениями координации, по эффективному развитию их гибкости и координации через гимнастические занятия.

Объект исследования – физическое развитие младших школьников с нарушением координации движений.

Предмет исследования – эффективность использования гимнастических упражнений для развития гибкости у младших школьников с нарушением координации.

Цель данной курсовой работы состоит в изучении возможностей развития гибкости у младших школьников с нарушением координации путем использования гимнастических упражнений.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования определены следующие задачи исследования:

1. Дать определение гибкости и выделить ее значение для здоровья детей;
2. Изучить координацию движений у младших школьников: проблемы и возможные причины нарушений;
3. Определить роль гимнастических упражнений в развитии гибкости и координации у детей с нарушениями;
4. Дать практические рекомендации по применению гимнастических занятий для развития гибкости и координации у младших школьников с нарушениями.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретическое изучение и анализ научных трудов и исследований по теме развития гибкости у младших школьников с нарушением координации посредством гимнастических упражнений. Реализован комплексный исследовательский подход к изучению материала по теме работы.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, 4 параграфов заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.1. Определение гибкости и ее значение для здоровья детей

Гибкость – это физическая характеристика организма, определяющая способность суставов и мышц расширять свой диапазон движений без чрезмерного напряжения или боли. Она означает возможность свободного и плавного выполнения различных движений в широком диапазоне амплитуды. Гибкость определяется комбинацией факторов, включая эластичность мышц, сухожилий и связок, а также уровень расслабления и устойчивости суставов.

Уровень гибкости организма может варьировать в зависимости от возраста, пола, генетических особенностей, а также уровня физической активности. Важно отметить, что поддержание и улучшение гибкости имеет положительное влияние на общее здоровье и профилактику травм, а также способствует улучшению позитивных физических результатов при занятиях спортом и другими видами физической активности [14].

При малом уровне развития гибкости проявляется снижение результативности тренировки, замедляется скорость обучения новым двигательным умениям и навыкам, ограничивается проявление других физических качеств. Также ограниченная подвижность суставов негативно влияет на улучшение техники выполнения двигательного действия спортсменом, из-за недостаточной амплитуды движений затрудняется правильность выполнения упражнения.

В теории и методике физической культуры различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет активизации мышц, находящихся вокруг сустава. Пассивная гибкость – возможность достигать наиболее высокой подвижности суставов за счет внешнего воздействия. Как правило показатели активной гибкости всегда ниже пассивной. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее активной [10].

Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма и их совершенствования

Данный возраст является критическим периодом для формирования гибкости, поскольку в это время организм наиболее подвержен воздействию и тренировке, что способствует лучшему усвоению и закреплению полученных навыков. В возрасте 7-9 лет ребенок развивается физически относительно спокойно и равномерно. Рост и вес, выносливость и объем легких довольно одинаковы и пропорциональны. В этом возрасте школьники осваивают примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые приобретаются в течение всей жизни. Быстрота освоения младшим школьником новых упражнений больше всего зависит от того, насколько сформирован опорно-двигательный аппарат ребёнка. При работе с детьми важно помнить, что не каждое движение ребёнок способен выполнить, особенно сложно – координационные упражнения и упражнения на выносливость [1].

Гибкость играет важную роль в здоровье детей младшего школьного возраста по нескольким аспектам:

1. Профилактика травматизма: гибкость мышц и суставов помогает предотвратить травмы при физической активности. В этом возрасте дети находятся на стадии активного роста и развития организма. Гибкие мышцы и суставы более способны адаптироваться к движениям, что снижает риск растяжений, рваных связок и других повреждений.
2. Поддержание правильной осанки: гибкость играет важную роль в поддержании правильной осанки. Гибкие мышцы способствуют легкости и эластичности движений, что уменьшает нагрузку на позвоночник и помогает детям сохранять правильную осанку.
3. Улучшение физической подготовки: гибкость способствует улучшению общей физической подготовки.

Гибкие мышцы и суставы позволяют детям выполнять разнообразные движения более эффективно и безопасно, что может повысить их физическую выносливость и улучшить результаты в других видах физической активности.

4. Психологическое благополучие: гибкость также может оказывать психологическое влияние на детей. Регулярные занятия гимнастикой или йогой, направленные на улучшение гибкости, могут способствовать расслаблению, снижению уровня стресса и улучшению настроения.

5. Улучшение координации: гибкость помогает улучшить координацию движений. Гибкие мышцы и суставы обеспечивают более широкий диапазон движений, что помогает детям лучше контролировать свое тело и выполнять сложные движения с большей точностью.

6. Формирование здорового образа жизни: в младшем школьном возрасте формируются привычки, которые могут сопровождать человека на всю жизнь. Регулярные занятия гимнастикой или йогой, направленные на развитие гибкости, могут стать основой для поддержания здорового образа жизни и активного образа деятельности в будущем.

Таким образом, развитие гибкости у детей младшего школьного возраста имеет большое значение для их общего здоровья и благополучия, а также способствует успешной адаптации к различным видам физической активности [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Т. Ф., Никитина, Т. М., Полфунтикова, А. В., Малинин А.В. Физическое состояние детей 6-10 лет с учетом организации двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 73-75.
2. Айрес, Д. А. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2009.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2005.
4. Бондин, В. И., Максименко, С. А. К вопросу о поиске современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – 2015. – С. 312-316.
5. Гуревич, М. Компоненты психомоторики. // Психология аномального развития ребенка. / Под ред. В. В. Лебединского, М. К. Бардышевской. В 2 – х томах: Т. 1. – М., 2012.
6. Емельянов, Г. И. Анатомо-физиологические основы развития координации и гибкости у младших школьников / Г. И. Емельянов, А. С. Гасинец // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов одиннадцатой международной научной конференции, Ростов-на-Дону, 05-08 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону - Таганрог: Южный федеральный университет, 2022. – С. 53-58.
7. Кайнова, В. В. Развитие гибкости у младших школьников на уроках физической культуры / В. В. Кайнова, О. Э. Жигачева // Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований: Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума студенческой и учащейся молодежи, Чебоксары, 30 сентября – 07 октября 2016 года / Главный редактор - Нечаев Михаил Петрович. – Чебоксары: Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Экспертно-методический центр", 2016. – С. 80-83.
8. Какорин, О. Ю., Строшкова, Н. Т. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры // E-Scio. – 2019. – №10 (37). – С. 664-669.
9. Левченко, И. Ю., Приходько, О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 192.
10. Лях, В. И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. – 2013. – № 1. – С. 25.
11. Малинина, К. М. Особенности сенсомоторной координации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / К. М. Малинина, С. Н. Воронина // Инновационный потенциал молодёжи - 2017: сборник статей открытого университетского конкурсного отбора инновационных проектов молодых учёных по приоритетным направлениям науки и техники, Ярославль, 14 марта 2017 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2017. – С. 155-161.
12. Матвеева, Д. В. Развитие координационных способностей у детей с тяжелыми множественными

нарушениями развития / Д. В. Матвеева, В. Н. Пушкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам XIII научно-практ. конференции с межд. участием, Москва, 21 апреля 2023 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2023. – С. 215-219.

13. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе – М.: Владос-Пресс, 2003.

14. Петрова, А. С. Средства для развития гибкости у младших школьников / А. С. Петрова // Научные исследования и современное образование: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 29 апреля 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 107-108.

15. Пономарева, И. А. Естественнаучные основы оздоровительной физической культуры. – Ростов н/Д.- Таганрог, 2018. – С. 176.

16. Харченко, Е. П. Нарушение развития координации у детей / Е. П. Харченко, М. Н. Тельнова // Дошкольная педагогика. – 2018. – № 3(138). – С. 4-8.

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/448128>