

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/67762>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы 5

1.1. Координация движений и координационные способности 5

1.2. Виды координационных способностей 9

Глава 2. Характеристика координации в единоборствах 15

2.1. Виды современных единоборств 15

2.2. Особенности развития координации в единоборствах 18

Заключение 24

Список использованных источников 25

Введение

Актуальность. Единоборства с каждым годом обретают все большую популярность. Занятия единоборствами не только помогают закалить характер и обрести уверенность в себе, но и позволяют поддерживать отличную физическую форму. Быстрота реакции, сила мышц, невероятная гибкость, иммунитет к стрессам и болезням, железная выдержка и прекрасное настроение - лишь немногие результаты обучения в секциях единоборств.

Спортивные единоборства призваны поддерживать по всему миру спортивные инициативы, цель которых - решение современных проблем общества, преодоление межнациональной враждебности, а также использование спорта в качестве универсального языка для общения и взаимного духовного обогащения между народами.

Единоборства (рукопашный бой) в современном обществе представляют собой институализированную систему отношений, вплетенную в ткань социального взаимодействия.

Сегодняшняя действительность представлена многочисленными школами и различными объединениями практиков единоборств, которые представляют широкий спектр направлений и видов рукопашного боя. Действительно, в настоящее время в России в огромном количестве представлены разные школы и направления единоборств - от традиционных до прикладных.

Число школ единоборств постоянно растет, число занимающихся в этих школах насчитывает сотни тысяч человек. Основной компонент, который составляет контингент занимающихся в современных школах и секциях единоборств - дети и молодежь - общности, представляющие непосредственную ценность для будущего нашего общества, переоценить которую трудно. Такое положение вещей делает современные единоборства актуальным для современного общества. Рост спортивных результатов в единоборствах зависит от уровня развития физических качеств. К основным качествам в единоборствах относят силу, ловкость, гибкость, быстроту и выносливость.

Физические качества воспитываются через направленное развитие ведущих способностей человека. Наряду с силовыми и скоростно-силовыми способностями координация в единоборствах играет одну из наиболее важных ролей в формировании технического совершенствования и духовной дисциплины.

Объект - учебно-тренировочный процесс в единоборствах.

Предмет - координация в единоборствах.

Цель курсовой работы - раскрыть особенности координации в единоборствах.

Задачи курсовой работы:

1. Провести обзор научной литературы по теме исследования.
2. Охарактеризовать координацию в единоборствах.

Особенности структуры. Работа выполнена на кафедре _____, состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка литературы.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы изучения.

Глава 1. Обзор научной литературы

1.1. Координация движений и координационные способности

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. В системе управления движениями одним из главных терминов, на основании которого составляются другие, является понятие «координация движений» - это «организация управляемости двигательного аппарата». По словам Н.А. Бернштейна [3], организация, управление и программирование любым движением происходят на различных этажах центральной нервной системы по принципу динамической субординации. Это значит, что ведущие уровни построения двигательных действий всегда регулируют программирующие и смысловые стороны движений, а низшие («фоновые») уровни, которые находятся под контролем высших (ведущих), обслуживают моторные стороны движений. Сенсорные коррекции как высших, так и низших уровней (при чем, низшие могут проходить бессознательно) обеспечивают движению устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех элементов участвующей кинематической цепи, экономичность мышечных усилий, стабильность, точность в пространстве и так далее.

Правильность выполнения движений имеет 2 основные стороны: качественную, представленную Н.А. Бернштейном [3] адекватностью, которая состоит в приведении движения к планируемой цели, и количественную, которая заключается в точности движений. А в каждом случае говорить о целевой точности, связанной непосредственно с эффективным решением двигательной задачи.

Такая точность может иметь «финальный характер», относясь к конечному результату выполняемого движения. Здесь она выступает синонимом меткости. Выявлен положительный перенос целевой точности, который проявляется в разных баллистических движениях, имеющих установку на меткость. В следующей группе случаев целевая точность «имеет процессуальный характер», обнаруживаясь по направлению, дозированию, протяжению мышечных усилий, то есть процессу движений.

Также необходимо разделять точность воспроизведения, оценки, дифференцирования и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров движений; точность реакции на объект движения; целевую меткость или точность.

Хотя в научной литературе представлена информация о том, что между этими показателями точности существуют иногда положительные связи, но гораздо больше оснований полагать, что перечисленные показатели служат относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с различных сторон характеризуют координационные способности человека [3].

В качестве одного из основных понятий при определении координационных способностей можно использовать понятие координации движений, или организации управляемости двигательного аппарата. Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных этажах центральной нервной системы по принципу динамической субординации. То есть высшими, или ведущими, уровнями построения движений регулируются смысловые и программирующие стороны движений. При этом низшие уровни контролируются высшими, они участвуют в обслуживании исполнительских, или моторных, сторон движений. За счет сенсорных коррекций высших и низших уровней двигательное действие обеспечивается устойчивостью со стороны опорных частей тела, синергетической плавностью всех звеньев кинематической цепи, экономичностью мышечных затрат, пространственной точностью, стабильностью и т. д.

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями как в количественном, так и в

качественном отношении. Следовательно, под координационными способностями следует понимать такие возможности человека, посредством которых определяется его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им [5].

Прочно сформированные двигательные умения и качества позволяют адекватно управлять собственным телом, его движениями.

На протяжении последних десятилетий понятие координационных способностей использовали в качестве более конкретной интерпретации такого двигательного качества как ловкость. В большей части специальной литературы две основные составляющие ловкости: способность к быстрому овладению новыми двигательными действиями и способность к относительно координированной перестройке двигательной деятельности в условиях неожиданного изменения обстановки.

Однако подобный подход представляется не совсем точным. Уже в 30-х гг. прошлого века исследователи доказали, что ловкость нельзя свести только к нескольким способностям.

На данный момент различные исследователи представляют от 2-3 общих до 5-6, а некоторые и до 11-20 специальных и специфически проявляемых координационных способностей. Среди них выделяют координацию деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравнивание предметов; быстроту перестройки двигательной деятельности [6].

К координационным способностям также можно отнести пространственную ориентацию, мелкую моторику, дифференцирование,

Список использованных источников

1. Барабанов А.Г. Спортивные игры народов Северного Кавказа как фактор миротворчества и межнационального согласия /А.Г. Баранов / Теория и практика физической культуры . - №2. - 2004. - С.12
2. Белов А.К. Искусство атаки /А.К. Белов.- М.: Физкультура и спорт, 2006. - 156 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
4. Лосев В.А. Спортивные единоборства. Краткий курс лекций /В.А. Лосев.- Витебск: Издательство УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2018.- 84 с.
5. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. С. 17-20.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). // Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. 546 с.
7. Оленик В.Г., Физическая подготовленность спортсменов. - М., 2017. - 190 с.
8. Платонов В.Н. Современном обществе и спорт /В.Н. Платонов.- М., 2016. - 231 с.
9. Прохоров Ю. М. Профессионально-прикладная направленность занятий спортивными единоборствами / Ю. М. Прохоров // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXI(68) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г. : в 2 т. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. — Т. 1. - С. 368-370.
10. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2008. 206 с.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование /Г.С. Туманян.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 156 с.
12. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). // Теория и практика физической культуры.- 2009.- № 9 -С.37-40.
13. Черкашин И.А. Восточные единоборства. М - 2017. - 345 с.
14. Чошанов М. А. Технология обучения приемам в самбо - М., 2016. - 164 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2014. - 480 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/67762>