

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/diplomnaya-rabota/86098>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

ИССЛЕДОВАНИЯ.....7

1.1.Координационные способности как физическое качество человека 7

1.2.Общая характеристика особенностей физических качеств детей с нарушением интеллекта 25

1.3.Потенциал современного танца как средства физической реабилитации детей с нарушением интеллекта 30

Вывод по главе 1. 33

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 35

2.1. Методы исследования 35

2.2. Организация и этапы исследования 35

Вывод по главе 2. 39

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 41

3.1. Экспериментальная методика современного танца 41

3.2. Исследование состояния развития координации движений в динамике до и после применения разработанного комплекса упражнений 49

3.3. Практические рекомендации по разработке и внедрению адаптированных приемов и упражнений на основе современного танца 56

Вывод по главе 3. 57

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 58

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 60

ПРИЛОЖЕНИЕ 66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Тема данного исследования на сегодняшний день является достаточно актуальной. В современном глобализирующемся мире наблюдается тенденция к увеличению количества людей, имеющих отклонения в психическом и физическом развитии. Значительную часть среди них занимают лица с нарушениями интеллекта. Учеными доказано, что у лиц данной категории наблюдается нарушение познавательной и эмоционально-волевой сфер, недостаточный уровень развития координационных способностей, гибкости, общей выносливости.

Адаптивное физическое воспитание (далее - АФВ) является новым направлением в отечественной системе образования и науки, которое изучает аспекты физического воспитания людей, имеющие в результате заболеваний или травм разные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основная цель АФВ - формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Известный ученый С.П. Евсеев отмечает [16] что мировой опыт реабилитации таких больных говорит о том, что ограничение функциональности организма преодолеваются только путем активизации нервно-мышечного аппарата, и основное внимание исследователей в настоящий момент приковано к методике проведения различных комплексов лечебной физической культуры.

Комплексы упражнений предназначаются для стойкого сохранения эффекта реабилитации основных соматических и физиологических нарушений, характерных для заболевания, а также направлен на достижение восстановления нормальной жизнедеятельности и возвращения работоспособности организма в меру его возможностей.

Нарушения интеллекта характеризуются наличием заболеваний и снижением работоспособности.

Характерна скованность, плохая переключаемость различных действий.

Отрицательно сказывается на здоровье и то, что люди с нарушением интеллекта могут длительное время

проводят в статическом положении. В связи с этим важно уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы им закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии – подвижная игра.

Все вышеизложенное позволило приступить к мониторингу исследования возможностей использования современных танцев в развитии координационных способностей детей с нарушением интеллекта.

Направленное использование современных танцев в воспитании детей с нарушением интеллекта предусматривает решение следующих задач.

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

Обеспечение оптимального для каждого занимающегося гармоничного развития физических качеств. В школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков [46].

На основании вышеизложенного, можно говорить о необходимости внедрения в уроки физической культуры комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей с нарушением интеллекта. К таким упражнениям, по нашему мнению, относятся занятия современными танцами.

Как известно, танцами могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму. Благодаря занятиям танцами укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, сила, выносливость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на динамических занятиях. Для детей с нарушением интеллекта использование современных танцев на занятиях физической культурой незаменима, так как развивает внутренние мышцы стабилизаторы. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Танцы не только укрепят мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Танцы также помогают освоить специальное дыхание, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Гипотеза – если ребенок с нарушением интеллекта занимается танцами, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и будет способствовать развитию координационных способностей.

Цель исследования – оценить эффективность современных танцев на уроках физической культуры в развитии координационных способностей детей с нарушением интеллекта в сравнении с традиционными подходами.

Задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме исследования.
2. Раскрыть методы и организацию исследования.
3. Проанализировать результаты исследования провести их обсуждение.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей с нарушением интеллекта в специальной (коррекционной) школе восьмого вида.

Предмет исследования – развитие координационных способностей детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры.

Методологическую базу исследования составили: научные труды по теории и методике физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, монографии, профессиональные периодические издания.

Практическая значимость исследования определена тем, что основной упор делается на оздоровление детей с нарушением интеллекта, улучшение их координационных способностей. Материал может быть использован педагогами для работы с детьми и подростками с нарушением интеллекта.

База исследования: _____.

Структура работы: введение, три главы, заключение, практические рекомендации, список использованных источников, приложение.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Координационные способности как физическое качество человека

Многочисленные исследования последних десятилетий, в первую очередь, В.И. Ляха [24] показали, что разные виды проявлений координации человека в физическом воспитании, трудовой деятельности, в спорте, в быту имеют свои специфичные особенности. В этой связи вместо существующего основного понятия «ловкость», имеющего несколько значений, ввели в практику и теорию понятие «координационные способности» (далее -КС), начали говорить о таких способностях, а также о необходимости дифференцированного подхода к их дальнейшему развитию. Рассмотрим подробнее понятие «координационные способности» (далее – КС), основные показатели их оценки, показатели и виды этих способностей. Правильно осмыслить данные вопросы можно с помощью комплексного подхода и многоуровневой теории управления движениями, представленной известным российским психофизиологом Бернштейном Н.А. (1896–1966) [3].

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 этапах 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.

Л.П. Матвеев при определении понятия «координационные способности» особое значение придает такому вопросу, как - по каким критериям проводится оценка данных способностей? Критерии в данном случае - это измерители оценки уровня координационных возможностей и составных элементов [29].

В.И. Лях при ответе на данный вопрос основывался на современных позициях психологии и физиологии активности, биомеханики физических упражнений, кибернетики, раскрывающих специфику поведения сложных систем, в том числе систем управления движениями, где основное значение имеют категории целенаправленности и оптимальности.

С учетом этого основными критериями оценки КС он называет следующие 4 признака: быстроту, правильность, рациональность и находчивость, имеющие свои количественные и качественные характеристики [24, 25].

На рис. 1.2 представлены критерии оценки КС.

Рис. 1.2.- Критерии оценки КС [24,25]

Рассмотрим подробнее признаки, которые отражают координационные способности.

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].

Скорость как критерий оценки КС выступает в форме темпов выполнения сложных в координационном аспекте двигательных действий при дефиците времени, темпов овладения новыми движениями, скорости достижения заданного уровня меткости или их экономичности, скорости реагирования в сложных условиях и так далее. При этом уже давно установлено, что человек, обучающийся быстрее других одним движениям (к примеру, гимнастическим), в других случаях (к примеру, при освоении спортивно-игровых движений) может оказаться в числе последних [47,49].

В преимущественном большинстве случаев эти признаки КС выражаются не изолированно друг от друга, а в непосредственной взаимосвязи. В этой связи при определении КС, помимо единичных, широко применяются и комплексные критерии, при помощи которых о степени развития КС говорят одновременно по 2-м и более признакам. К таким комплексным критериям относятся показатели, эффективности выполнения целенаправленных движений или общей совокупности движений, в которых имеется требование к координационным способностям человека.

Например, КС оцениваются по результату челночного бега 3 по 10 или 3 по 15 м; по времени ведения мяча (ногами, руками) в беге со сменой направления движения; по результативности выполнения защитных и атакующих движений в спортивных и единоборствах играх; по показателям скорости изменения двигательных действий в условиях быстрого изменения обстановки (Е.П. Ильин, 1983) [17].

Тем не менее, необходимо учитывать, что многие из рассмотренных выше критериев оценки координационных способностей, согласно научным данным, имеют сложное строение и особые разновидности. В том числе, говоря о точности движений, нужно сразу оговориться, о какой именно точности идет речь, так как точность может иметь как процессуальный, так и финальный характер. Если точность имеет финальный характер, то она тождественна меткости. КС могут характеризоваться точностью оценки, отмеривания, воспроизведения и дифференцирования разных параметров движений (пространственных, временных, силовых, пространственно-временных), точностью реакции на объект движения, целевую точность. Доказано, что между некоторыми отдельными показателями точности не имеется никакого соответствия. Можно дифференцировать амплитуду движений, но плохо воспроизводить, заданный параметр. То же самое касается и других признаков координационных способностей.

Целесообразность двигательных действий имеет в свою очередь количественную и качественную стороны. Качественная сторона рациональности - рациональность движений, их экономичность - количественная. Экономичность двигательной работы значит исключительно нестандартным признаком, определяющим КС. Можно, к примеру, различаться высокой экономичностью в беге на длинные и, средние дистанции, но не показывать данного признака при исполнении спортивно-игровых либо баллистических двигательных действий.

Экономичность количественно определяет соответствие итога деятельности и расходов на его достижения. Экономические показатели зависят не только от результативности техники действий двигательных, но и от функциональных достижений спортсмена [14].

Находчивость, с позиции Н.А. Бернштейна [3], возникает из стабильности (устойчивости) к сбивающим, непредвиденным воздействиям, которые негативно воздействуют на двигательный навык, на его конкретные детали и компоненты, и из инициативности (активная сторона находчивости), которая проявляется в поиске наилучших вариантов решения задачи двигательной.

Стабильность - это общая количественная характеристика осуществления двигательного действия с сравнительно малым диапазоном отклонений. Отличают стабильность выполнения и стабильность результата конкретных характеристик движения. Примерами результата стабильности могут стать: стабильное количество попаданий в цель либо кольцо в каждой серии из 10 бросков; исполнение гимнастом

программы каждый раз на примерно постоянную оценку (в частности, на 7,1-7,2 балла).

Примеры стабильности конкретных характеристик движений можно назвать предположительно одинаковую точность дифференцирования (воспроизведения) силовых, временных либо пространственных параметров движений в серии из 5-10 повторений.

Так, согласно сведениям В. И. Ляха (2006), средняя ошибка воспроизведения угла на кинематометре из 10 попыток каждый раз равна 1,7-1,8°, ошибка точности воспроизведения усилия мышц составляет 0,700-0,800 кг. В результате, что чем меньше разброс, тем больше стабильность. Конечную оценку необходимо отличать от надежности, хотя они в общеизвестно мере совпадают либо с друг другом связаны. К примеру, если установлена нижняя граница эффекта удовлетворяющего исполнения упражнения и в каждом случае спортсмен выступает на данном уровне (экономичности, быстроты либо точности) либо выше его, то его действия отличаются не только надежностью, но и стабильностью [24].

Например, если баскетболист делает в каждой игре пять 3-очковых попаданий и это устраивает игроков команды и тренера, то результатов диапазон выше данного уровня точности устанавливает очень высокую надежность, ниже данного уровня - нулевую либо низкую. В случае первом надежность и стабильность совпадают с действиями баскетболиста, во втором случае - расходятся [24].

Стабильность исполнения сложного в отношении координационном двигательного задания может меняться под воздействием данных факторов, как внешние условия, действия соперника, состояние спортсмена [14]. В частности, если точность броска в кольцо не уменьшается при изменении времени исполнения разных его фаз в конкретном диапазоне, увеличении расстояния до корзины, некотором изменении движения структуры, утомлении, сопротивлении противника, таким образом, двигательный навык имеет огромную устойчивость ко всем данным негативным факторам.

Напрашивается вопрос сколько же видов КС имеется на самом деле и сколько их должен создавать учитель физической культуры у учащихся. Нет общей точки зрения относительно ответа на данный вопрос. Авторы в своих попытках классифицировать КС, называют от 2-3 главных до 5, 11, 18 и наиболее специфических (либо частных) координационных способностей [26,27,28]. Исследования обеспечили возможность выделить такие виды и показатели КС: специфические, специальные и общие. Систематизация видов представлена на рисунке 1.3.

Рис.1.3.

Далее на рис.1.4. представим показатели КС [26,30,33].

Рис. 1.4.- Показателей КС [26,30,33]

Лях В.И. (2006) [24] считает, что в силу существования неравномерности развития психофизиологических функций, которые обеспечивают процессы координации движений, можно выделить бесконечное количество специфических или частных КС, подобно многообразию разных видов спортивной и предметно-практической деятельности человека. К особенно важным КС относятся способности в точности повторения, оценки, отмеривания пространственных, силовых и временных характеристик движений; к равновесию, быстрому реагированию, ритму, ориентированию в пространстве, быстрой сменой движений, а также к произвольному расслаблению мышц, устойчивости вестибулярного аппарата, соединению или связи.

Под общими КС Н. А. Бернштейн [3] понимает реализованные и потенциальные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию разными по смыслу и происхождению двигательными движениями. Таким образом, общие КС существуют только в понятии, сознании человека как систематизация и результат развития специальных КС. Говорить же о координационных способностях безотносительно к определенным двигательным действиям не является правильным.

КС существуют и проявляются в результате выполнения реальных движений (или определенных видов деятельности, к примеру, спортивно-игровой). В связи с этим будет являться правильным высказывание, что чем выше специальные координационные способности, тем выше и уровень развития общих КС. Специальные КС представляют собой возможности человека, которые предопределяют его готовность к управлению и оптимальному регулированию схожими по смыслу и происхождению двигательными действиями.

Также нужно различать сложные и элементарные КС. Элементарными являются, например, способности, которые проявляются в ходьбе и беге, а сложными - в спортивных играх и борьбе. Относительно элементарной признается способность точно повторять пространственные параметры движений, а более сложной - быстро перестраивать движения при внезапном изменении обстановки [1].

В.И. Лях (2006), считает, что КС в двигательной деятельности зависят от скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей человека. Поэтому данный автор ввел 2 следующих типа показателей координационных способностей на явные (абсолютные) и латентные (относительные) [24].

Абсолютные показатели показывают уровень развития КС без учета скоростных, скоростно-силовых и силовых возможностей человека.

Относительные, или латентные показатели позволяют говорить о проявлении координационных способностей с учетом данных возможностей.

Так как специальные КС довольно разнообразны, можно предложить много относительных и абсолютных показателей КС. Лях В.И. (2006) [24] приводит пример, иллюстрирующий такое разделение показателей. К примеру, у двух детей (обозначим условно А и Б) время бега определили: 3 раза по 10 метров (челночный бег). Получили следующие результаты: у А - 9,2 с, у Б - 9,4 с. Данное время отражает абсолютный показатель координационных способностей применительно к циклическим локомоциям, который выше у А. Определим у этих же детей время бега на 30 метров.

Предположим, что у ученика А оно - 5,4 с, а у Б - 6,4 с. Это показатели их скоростных возможностей, которые выше у А. По разности между временем бега 3 x 10 метров и на 30 метров по прямой рассчитаем относительный показатель координационных способностей, относящийся к циклическим локомоциям: у А - $9,2 - 5,4 = 3,8$, а у Б - $9,4 - 6,4 = 3,0$ с. Относительный показатель координационных способностей выше у А. Следовательно, если не учитывать уровень максимальной скорости детей, то А имеет более высокий уровень КС, чем Б; если же учитывать их скоростные возможности, то соотношение изменяется: Б является более координированным, чем А.

Таким образом, чем меньше разница между временем бега 3 x 10 метров и 30 метров, тем выше относительные координационные способности в беге. В основном, данная разница снижается с улучшением возможности управлять двигательными действиями, что в свою очередь часто связано с улучшением уровня мастерства спортсмена. Но, к сожалению, это наблюдается далеко не всегда.

Рассмотренные выше виды КС можно представить, как существующие потенциально, то есть, до начала выполнения какого-либо движения, и как выражающиеся реально в начале и в ходе выполнения данной деятельности, то есть на потенциальные и актуальные. Деление КС на данные группы является вполне справедливым. В действительности, пока дети не начали заниматься волейболом или акробатикой, его КС к этим видам двигательной деятельности имеются как бы в потенции, в латентном, не реализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков, которые могут быть наследственными или врожденными. После того как ребенок позанимался некоторое время данными видами спорта, достиг каких-либо результатов, можно говорить о его актуальных или реальных координационных способностях.

Термин «потенциальные способности» не нужно понимать, как предел, так как едва ли кто-то может предсказать возможности развития у детей разных двигательных способностей. Об этом свидетельствует продолжающийся рост достижений в разных видах спорта, в том числе в гимнастике, фигурном катании, акробатике, спортивных играх и других видах спорта, где КС выступают в качестве одного из ведущих условий достижения высоких результатов.

Таким образом, преподаватели физической культуры и тренеры должны в первую очередь распознать, к развитию каких видов КС у ученика имеются высокие врожденные задатки. После чего при помощи

соответствующих методов определить относительные и абсолютные показатели различных КС. Это в свою очередь поможет определить скрытые и явные координационные возможности своих учеников и в соответствии с этим организовать процесс учебно-тренировочной деятельности.

Как и все остальные КС, способность к ориентированию в пространстве развивается в первую очередь в процессе: обучения и совершенствования различных тактических и технических умений и навыков, которые рекомендованы школьной программой; решения вопросов развития физических способностей; выполнения обще подготовительных и специально-подготовительных координационных упражнений из разных видов спорта. Главным методическим подходом, направленным специально на совершенствование этих способностей (основанны

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне общего среднего образования / П. И. Новицкий.- Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова".-2019.-86 с.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.; общ. ред. О.П. Панфилова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010. – 389 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт,1985. -192 с.
5. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке. / С. Д. Бойченко, Е. Н. Карсеко, В. В. Леонов, А. Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8 – С. 9-12.
6. Борисенко О.В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии / О. В. Борисенко, С. И. Логинов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 86-89.
7. Бурцева Г.А. Принципы композиции современного танцевального жанра / Г.А. Бурцева // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона. – Москва, 2006. – 121 с.
8. Волкова Г.А., Логопедическая ритмика: Учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.А. Волкова – М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 272 с.
9. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
10. Германов Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры / Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – С. 9-16.
11. Грец И. А., Гамидова С. К. Мониторинг здоровья детей старшего дошкольного возраста /И.А. Грец, С.К. Гамидова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №3 (61), 2010, – С. 34-36.
12. Дворкин Л. С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л. С. Дворкин, С. В. Воробьев, А. А. Хабаров // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 21-40.
13. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений./ Д.Д. Донской. 2-е изд. стереотип. – М.: Советский спорт , 2015. – 178с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Изд-е 2-е, испр. и доп. /В.М. Зациорский. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
15. Зенина И.В, Битко, С.Н., Марков, В.Д. Информативность показателей фрактальности кардиоритма у высококвалифицированных спортсменов// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 3, 2008. – С. 19-21.
16. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
17. Ильин Е.П. Успешность деятельности, компенсация и компенсаторные отношения / Е.П. Ильин // Вопросы психологии / Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский. – 1983. – №5 сентябрь-октябрь 1983. – с. 95-99.
18. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория практика физической культуры. - 2003. - No 11. - С. 20-23.

19. Козлов А. И. Координация движений и пути её развития у детей младшего возраста / А. И. Козлов. – М.: Просвещение, 1964. – 96 с.
20. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А.Н. Колумбет// Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - М., 2014. - №4. - Ч. II - С. 142-149.
21. Комплексная реабилитация и профилактика больных и инвалидов: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2011. — 320 с.
22. Кукушин В. С. Педагогические технологии: учебное пособие / Под общ. ред. В. С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д.: ИЦ «МарТ», 2004. – 336 с.
23. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И.Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
24. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
25. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. С. 17-20.
26. Лях, В.И. Координационные способности школьников.- Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
27. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 6-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
28. МКБ- Международная классификация болезней 10-го пересмотра [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4380>. Дата доступа: 17.12.2019.
29. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие. / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с. : ил. - (Атланты спортивной науки).
32. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов (методическое пособие) /В.Г. Никитушкин.- М. :Физкультура и спорта, 2009.- 110с.
33. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / Л. Д. Назаренко. – М., Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
34. Немеровский В.М.. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательного-познавательной сферы дошкольников//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 1, 2008. – С. 71-75.
35. Никитушкин В. Г. Москомспорт - справочники и методические пособия, Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009, стр. 70 – 92.
36. Никольская С.В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / С.В. Никольская, О.Н. Титорова ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2005. – 94 с.
37. Основы круговой тренировки на уроках физической культуры в школе: учебно-метод. пособие / Сост. М. С. Горбачев. – Ярославль, 2009. – 40 с.
38. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология. - М.: Новое знание, 2006. – 416 с.
39. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с.
40. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.-287
41. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.
42. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 478,
43. Технические средства обучения на уроках физической культуры [Текст] : научное издание / В.Н. Верхлин. - М. : Просвещение, 1990. – 77 с.
44. Торийев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации:

материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 102-103.

45. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: структура, онтогенез, тренировка: Автореф. дис.... канд.пед.наук. – М., 1980.- 20 с.

46. Фролов Артем «Йога терапия» практическое руководство. Серия «Самадхи» Научно – популярное издание 11.03. 2015.

47. Физическая культура в начальных классах. – М. : Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.

48. Физическая культура. 1-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. : Дрофа, 2002. – 96 с.

49. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

50. Холодная М.А. Психология интеллекта. /М.А.Холодная.:С-Пб.:Питер, 2002.- 264 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/diplomnaya-rabota/86098>