

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Профессионально-педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А.»
49.02.01. Физическая культура**

**КУРСОВАЯ РАБОТА
по МДК 01.01 Методика обучения предмету
«Физическая культура»
«Основы современной методики
воспитания двигательного-
координационных способностей».**

- **Выполнил**
- **А.А. Аксенов группа Ф-942**
- **Руководитель:**
- **Е.А. Щербакова**

Цель курсовой работы:

- ИЗУЧИТЬ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Объект исследования

- **педагогический процесс
воспитания двигательно-
координационных
способностей**



Предмет исследования

- средства и методы воспитания двигательных-координационных способностей**

Задачи исследования:

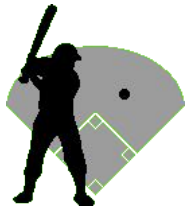
- **Исследовать теоретические основы воспитания двигательно-координационных способностей.**
- **Определить задачи по воспитанию двигательно-координационных способностей.**
- **Выявить основные методы воспитания двигательно-координационных способностей**

- **Под двигательльно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).



Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

- Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.



- Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.



- Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).



Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др

- дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации
- В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности
- В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений

- В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений
- В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.



- В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11 — 12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек

Средства воспитания координационных способностей

- Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы НОВИЗНЫ:
 - 1. гимнастические упражнения динамического характера
 - 2. подвижные и спортивные игры
 - 3. единоборства



- Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей

- **Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.**
- **Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.**
- **Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий**
- **Преодоление нерациональной мышечной напряженности**

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

- 1) бег «змейкой»
- 2) челночный бег 3 x 10 м
- 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта
- 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.



Выводы:

- Воспитание двигательных способностей имеет большое значение в жизнедеятельности человека, способствуют успешному овладению умений и навыков
- Возраст 11-12 лет является наиболее сенситивным для развития двигательных способностей
- 3) Эффективными методами воспитания двигательных способностей являются:
 - а) стандартно-повторного упражнения;
 - б) вариативного упражнения;
 - в) игровой;
 - г) соревновательный.