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 двигательно-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 двигательно-координационных способностей

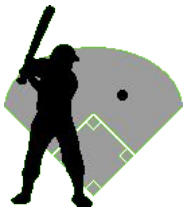
Задачи исследования:

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

- Под **двигательно-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 дифференци-ровки 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

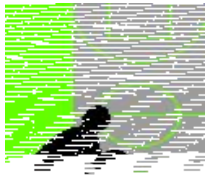
Методические подходы и методы воспитания координационных способностей

- 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 х 10 м
- 3) челночный бег 4х9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта
- 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

Выводы:

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