

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное общеобразовательное учреждение  
Тюменской области  
«ТЮМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Курсовая работа  
по специальности Преподавание в начальных классах

**ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ  
СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА  
ИХ ВОСПРИЯТИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

---

Выполнила:  
студентка 3 курса,  
заочной формы обучения,  
группы 31-ШО  
Кривошеева Тамара

Тюмень, 2016

**Объект исследования:** процесс воспитания двигательных способностей как целенаправленное воздействие на их развитие.

**Предмет исследования:** это методика направленная на двигательно-координационные способности ученика младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** дать характеристику методам и восприятию двигательно-координационным способностям в начальной школе.

# Задачи исследования:

- Подобрать и проанализировать научно-методическую литературу по данному вопросу.
- Дать характеристику двигательным способностям и определить методику их развития.
- Подобрать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательных способностей человека.

## Методы исследования:

- Анализ и обобщение методической литературы.
- Теоретические - изучение, анализ и обобщение психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования.

# Глава 1. Основные физические качества

- **Сила, как основное физическое качество**
- **Выносливость и ловкость, как основные физические качества**
- **Гибкость, как основное физическое качество школьников**
- **Быстрота, как основное физическое качество школьников**

## Глава 2. Средства и методы воспитания физических качеств у учеников младшего школьного возраста

### 2.1 Средства и методы развития выносливости

- Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.
- Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

## 2.2 Средства и методы развития силы

- Средствами воспитания силы являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида: 1) упражнения с внешним сопротивлением; 2) упражнения с преодолением веса собственного тела; 3) изометрические упражнения.
- Метод развития динамической силы имеет место при быстрых движениях против относительно небольшого сопротивления проявляется скоростная сила. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения.

## 2.3 Средства и методы развития ловкости у школьников

- Развитие ловкости происходит в процессе обучения младшего школьника. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.
- Существует два способа развития этой способности:
  - 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре;
  - 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями

## 2.4 Средства и методы развития быстроты у школьника

- Воспитание быстроты движений, повышение скорости выполнения целостных двигательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма школьника, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности.
- Особо важную роль в тренировке, направленной на развитие быстроты одиночных движений, играет срочная информация о достигнутых результатах. Сопоставление объективных показателей быстроты, частоты движений, времени выполнения позволяет спортсменам улучшать эти параметры и делать правильные выводы об эффективности тренировки.

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ