

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://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/137774>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ 3

#### ГЛАВА 1. Обзор научной литературы по теме исследования 5

##### 1.1. Характеристика координационных способностей 5

##### 1.2. Психофизиологические механизмы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста 19

#### ГЛАВА 2. Методы и организация исследования 19

##### 2.1. Методы исследования 22

##### 2.2. Организация исследования 22

#### ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение 25

##### 3.1. Результаты исследования 38

##### 3.2. Обсуждение результатов исследования 47

#### ВЫВОДЫ 47

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 49

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 50

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема развития координационных способностей - одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. Интерес к данной проблеме не угасает вот уже более 100 лет. Скорость, сила, выносливость, гибкость представляют из себя базу формирования двигательных навыков, а хорошие координационные способности необходимы для развития и совершенствования двигательных навыков у любого спортсмена, а также у школьников младшего школьного возраста.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умения управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Говоря о задачах физического образования, важно уметь изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, а также преодолевать их с возможно большей ловкостью. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей.

На сегодняшний день было проведено множество разных исследований, но ни одно из них не даёт точных сведений о развитии координационных способностей младших школьников средствами игровых видов спорта. Часто исследования носят спорный характер и отличаются друг от друга, что доказывает сложность и многообразие влияния упражнений на повышение показателей.

В этом и заключен самый важный акцент научной актуальности исследуемой проблемы.

Предпосылки для исследования данной проблемы создают работы ряда авторов: Бернштейн Н. А. [3], Бутенко Б. И. [6], Фарфель и др.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс упражнений из игровых видов спорта будет способствовать развитию координационных способностей младших школьников.

Цель исследования - обосновать эффективность игровых видов спорта для развития координационных способностей младших школьников.

Объект исследования - координационные способности младших школьников.

Предмет исследования - воспитание координационных способностей младших школьников.

Задачи исследования.

1. Провести обзор научной литературы по теме исследования;
2. Разработать методы и организацию исследования;
3. Проанализировать результаты исследования.

Научная новизна работы – результаты исследований позволяют расширить имеющиеся представления о развитии координационных способностей младших школьников .

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенных средств, форм и методов развития координационных способностей младших школьников. Данная методика может быть рекомендована для применения на занятиях в секциях, в образовательных организациях, в системе повышения квалификации для педагогов и учителей физической культуры общеобразовательных школ города.

Структура: состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников. Общий объём работы составляет 57 стр. Список использованных источников 49 наименований.

## ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Характеристика координационных способностей

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 специфические 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», 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 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.

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 координационных способностей он называет следующие 4 признака: быстроту, правильность, рациональность и находчивость, имеющие свои количественные и качественные характеристики [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 говорится 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 координационных способностей 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 координационной способности выражаются не изолированно друг от друга, а в непосредственной взаимосвязи. В этой связи при определении координационных способностей, 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, координационные способности 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 точность 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. Координационные способности 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 координационные способности, 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 координационных способностей: специфические, специальные и общие.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин ; Ленингр. гос. обл. ун-т. – СПб. : [б. и.], 1999. – 352 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 416 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. Вавилова, Е. Н. Развивайте у школьников силу, ловкость, выносливость /Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 98с.
8. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания //А.А. Васильков.- Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
9. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста /Э.С. Васильков.- Киев: Здоров'я, 1976. 16 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. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсменов. Изд-е 2-е, испр. и доп. /В.М. Зацюрский. -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. Зотов, Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю. И. Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.; 20 см.
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. - № 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. Коренберг, В.Б. К теории спортивной двигательной активности / Коренберг, В.Б. // Теория и практика физ.культуры. - 2007. - №2.- С.7-11. - С. 2007
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. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для физкультурных вузов. Изд-е 2-е, испр. и доп. /А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
28. Миронов, Д.Л. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов направления подготовки 034300 "Физическая культура"» / Миронов Д. Л, Попов Э. М. // Тула: ТулГУ, 2013.- 136с.
29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 272 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, JI. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / JI. Д. Назаренко. – М., Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
34. Немеровский, В.М.. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательной 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.-Петербург. 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. Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. - 2016. - №1. - С. 54-56.

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. Ториев, 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. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. - М.: Советский спорт, 2011. 202 с.
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, 2016. - 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://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/137774>