

*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/diplomnaya-rabota/255391>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Педагогика

Содержание

Введение 3

1. Теоретические основы развития координационных способностей 6

1.1 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями 6

1.2 Средства и методы развития координационных способностей 17

1.3 Методические подходы к развитию координационных способностей у детей среднего школьного возраста 20

2. Организация и методика исследования развития координационных способностей детей среднего школьного возраста 30

2.1 Цель, задачи и организация исследования 30

2.2 Методы исследования 31

3. Результаты исследования 38

3.1 Анализ результатов исследования развития координационных способностей 38

3.2 Разработка методики развития координационных способностей 44

Выводы 56

Заключение 58

Список использованных источников 60

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что в современном мире имеется тенденция к увеличению и усложнению условий современного производства, предъявляются повышенные требования к центральной нервной системе человека, в частности к механизмам координации движения, умению быстро воспринимать обстановку, перерабатывать за короткое время информацию. Результаты формирования координационных способностей более значимы, если начинать заниматься их развитием в детском возрасте. Дети постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее овладевать более сложными в координационном отношении двигательными спортивными и трудовыми навыками.

В настоящее время сформировалась целостная система знаний по проблеме физического развития и формирования физических качеств учащихся, что нашло отражение в фундаментальных трудах отечественных и зарубежных специалистов (Т. Ю. Круцевич [16], В. С. Кузнецов [40], А. А. Тер-Ованесян [30], Ж. К. Холодов [40], Б. Б. Шиян [42] и др.). Идеи всестороннего гармоничного развития ребенка, воспитания личности всегда волновали передовые слои населения. Некоторые ученые (В.И. Лях [19], Л. П. Матвеев [23]) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только с помощью физических упражнений. Кроме того, без внимания исследователей не остается вопроса особенностей физического развития и формирования физических качеств, а именно координации у детей младшего школьного возраста при использовании ими средств оздоровительной гимнастики на занятиях. Так, например А. К. Тихомиров [35], Т. Скалый [31] и многие другие рассматривали этот вопрос.

Двигательная функция проявляется в управлении школьником своей моторикой. Именно двигательная функция обеспечивает двигательную деятельность, а без двигательной деятельности полноценная жизнь детей будет невозможна, как и их нормальное развитие. Умение управлять собственными движениями обеспечивают координационные способности, кроме этого, именно координационные способности осуществляют существенное влияние и на умственное развитие учащихся [35].

Исходя из этого, основная задача физического воспитания заключается в обучении школьников изолировать отдельные движения, научиться сравнивать эти движения между собой, приспособиться к помехам и управлять сознательно этими движениями, с высокой ловкостью преодолевать препятствия, которые имеют место в двигательной активности детей. Особенность координационных способностей заключается в том, что они упорядочивают и согласовывают движения в единое целое в соответствии с

поставленной задачи.

На сегодняшний день некоторые ученые (Т. Ю. Круцевич [16], Т. Скалый [31]) рассматривают координационные способности как основную функцию моторного развития школьников. Каждая из двигательных координаций обладает собственной структурой, так как отражает различные стороны двигательной деятельности, и, будучи структурно упорядоченными, они создают целостную систему, и соответственно собственной специфики обладают общими признаками.

Дети среднего школьного возраста при приобретении в процессе занятий оздоровительными видами гимнастики двигательных навыков, потом использует их в игровой деятельности (а как мы уже хорошо в этом убедились, именно игровая деятельность остается ведущей деятельностью не только детей дошкольного, а также и детей младшего школьного возраста), переносят в бытовую деятельность [38]. Следовательно, можно утверждать, что гимнастические упражнения развивают координационные способности, и являются важным компонентом повседневного двигательного поведения учащихся начальной школы. А это в свою очередь улучшает ориентировку ребенка в пространстве, и это очень важно для активизации сенсорной и умственной деятельности и в целом для общего развития ученика, именно это и делает эту тему исследования актуальной.

Цель исследования: улучшение уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать теоретические основы развития координационных способностей.
2. Провести исследование развития координационных способностей детей среднего школьного возраста.
3. Разработать методику развития координационных способностей для детей среднего школьного возраста.

Объект исследования: процесс формирования координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования. Разработанную методику развития координационных способностей можно использовать на уроках физической культуры и внеурочных формах занятий оздоровительными видами спорта в средней школе.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех разделов, выводов, списка использованных источников.

## 1. Теоретические основы развития координационных способностей

### 1.1 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями

Физическая подготовка занимает ведущее место в системе физического воспитания учащихся начальной школы. Именно вопросу физической подготовки, ее структуры и содержания, а также ее организации и направленности, посвящено много исследований различных ученых, таких как Т. Ю. Круцевич [16], В. С. Кузнецов [40], А. А. Тер-Ованесян [30],

Ж. К. Холодов [40], А. К. Тихомиров [35] и многие другие. Целенаправленный и систематический педагогический контроль развития двигательных способностей является важным звеном управления всем процессом физического воспитания детей среднего школьного возраста. Собственно, высокий уровень развития именно координационных способностей является фундаментом успеха в самых различных сферах двигательной деятельности школьников, - имеется в виду трудовую, спортивные, и будущую профессиональную деятельность.

Ученые отмечают, что координационные способности развиваются гетерохронно [1, 16, 35, 40], а это значит, что должно происходить целенаправленное влияние именно в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект будет намного выше, чем в другие периоды. Развитие двигательных функций будет важным для воспитания здорового подрастающего поколения. Поэтому, без двигательной деятельности полноценная жизнь и дальнейшее нормальное развитие детей окажется невозможным. Компонентами двигательной деятельности являются навыки различных видов движений, физические качества детей. Двигательные действия, такие как бег, ходьба, прыжки, катание на лыжах, или коньках,

метание, плавание, - то есть любые, связанные, прежде всего, с сохранением устойчивого состояния тела. Такая их особенность обеспечивает нормальное функционирование всех без исключения физиологических систем организма, формирует оптимальную амплитуду движений, осуществляется рациональное распределение мышечных усилий, это в свою очередь ведет к повышению эффективности движений и экономичности энергозатрат.

Кроме этого, важным также является сохранение равновесия именно в позе неподвижной: когда ребенок должен сидеть в школе за партой. Если ребенок не обучен сохранять правильную позу, то это может привести к искривлению позвоночника, и как следствие – ухудшается состояние здоровья. Если у ребенка сформирован необходимый уровень координационных способностей, то такие навыки позволят ребенку быстрее и качественнее овладеть техникой различных физических упражнений [9, с. 80].

О важности координационных способностей отмечал еще профессор

Л. П. Матвеев, как утверждал, что грубая сила уступает разносторонним способностям, а отсталые навыки уступают место динамичному разнообразию двигательной координации [23, с. 13].

Также нужно упомянуть мнению теоретика в области физического воспитания, активная исследовательская деятельность - это ученый

Г. М. Сатиров [29, с. 11]. Ученый был убежден в том, что, не освоив комплекс хорошо сформированных двигательных качеств и умений управлять собственным телом, собой, своими движениями научиться нельзя, другими словами сформировать умение или интегральную способность управлять собственными движениями нельзя. И первое, и второе утверждение можно объединить в единое целое, приведя мысль, которую высказал П. Ф. Лесгафт [39] более чем 100 лет спустя, он сказал, что формирование указанной интегральной способности представляет главную задачу и конечную цель школьного образования (среднего образования) в области физической культуры.

Далее рассмотрим сущность термина «координационные способности». Это довольно новый термин в широкий обиход он вошел совсем недавно, около 25-30 лет назад, раньше его употребляли на определение ловкости. Такая идея существует у некоторых учебников и статей указанного периода, в частности общая тенденция следующая: две основные способности составляют ловкость [13]:

- 1) это способность к быстрому овладению двигательными действиями, которые являются для ребенка новыми (другими словами-способность быстро учиться);
- 2) способность координированно и быстро перестраивать двигательную деятельность, имеется в виду смену обстановки (внезапную). Эту способность достаточно часто рассматривают как способность именно к моторной адаптации, она проявляется как в стандартных, так и в ситуациях неожиданных, таких, которые могут довольно быстро меняться.

Таким образом, координационные способности являются сложным комплексом свойств, не имеющим общего единого критерия оценивания. Любое движение, даже новое, выполняется всегда опираясь на старые координационные связи. Следовательно, чем больше у ребенка есть запас двигательных навыков и умений, тем легче ребенку будет освоить новые движения, в дальнейшем развивая координационные способности [21, с. 189]. Данное представление, как потом оказалось, в основном не соответствует некоторым фактам, которые имеют место непосредственно на практике, и которые были обнаружены экспериментальным путем.

Еще с 20-х годов XX в. известной является способность быстро учиться, однако данное представление оказалось ошибочным, на практике было выяснено, что человек быстрее всех других может научиться одним движениям, а в других ситуациях, например: при овладении спортивно-игровых, или технико-тактических действий оказаться может в числе последних [25, с. 115].

По состоянию, на сегодняшний день известно до 7 специфических, и специфически проявляющихся:

- скорость перестройки РД;
- общее равновесие;
- координация деятельности больших мышечных групп всего тела;
- равновесие на предмете;
- равновесие без и со зрительным контролем;
- уравнивание предметов.

На сегодня к координационным способностям еще относят и способность ориентироваться в пространстве, и способность к дифференцировке, мелкую моторику, оценку и воспроизведение силовых, пространственных, и временных параметров движений, вестибулярную устойчивость, ритм, способность в произвольном порядке расслаблять мышцы. Указанное положение способствовало тому, что вместо термина «ловкость в науке стали употреблять термин «координационные способности», стали проводиться

исследования в совокупности (системе) указанных способностей, а также заговорили о необходимости дифференцированного подхода в отношении развития и оценки координационных способностей. При всем этом термин координационные способности общепринятым не является, вместе с тем этот термин не объединяет вышеупомянутые способности в систему связанных понятий [28, с. 71]. Изучая публикации зарубежных и отечественных ученых можно встретить различные понятия и термины как общего («координация движений», «общее равновесие», «ловкость», «способность управлять движениями»), так и узкого плана («мелкая моторика», «координация движений верхних конечностей», «согласование движений», «динамическое равновесие», «способность к точному воспроизведению движения», «изменение ритма»).

Употребляя такое огромное количество понятий, ученые пытаются объяснить индивидуальные различия, которые непосредственно имеют место при регуляции и управлении различных двигательных действий, указывает на разнообразие и сложность координационных проявлений человека, а с другой – убеждают нас, что понятийный и терминологический аппарат, который используется для данной цели, является неупорядоченный. Такая ситуация понимание данного явления очень усложняет, а для учителя создает трудности при формировании собственно координационных способностей на уроках по физической культуре [7, с. 400].

В данной работе мы будем употреблять определение термина «координационные способности» предложенное В. К. Тихомировым, который под координационными способностями понимал возможности индивида, определяющие его готовность к регулированию и оптимального управления двигательной деятельностью [35, с. 29].

Факторы, которые определяют уровень координации, следующие: всесторонность анализа и восприятия движений, наличие образов временных, динамических и пространственных характеристик двигательной деятельности (отдельных движений тела, частей тела во взаимодействии, которая в аспекте выполнения движения является достаточно сложной, конкретного способа и плана формирования движений [35, с. 18]. Также может иметь место и эффекторная мышечная импульсация, то есть имеется в виду всех мышц, или их определенных групп, которые должны быть вовлечены в высокоэффективное выполнение движений (имеется, конечно, в виду что с точки зрения координации). Также достаточно важным фактором является двигательная (моторная) память, межмышечная и внутренняя координация и функции сенсорной вестибулярной системы [28, с. 72].

Исследование литературных источников убедило нас в том, что в сфере физического воспитания сформировались несколько самостоятельных методологических подходов, которые касаются двигательной координации, да, эти подходы следующие:

- координация движений с точки зрения биомеханики представляет собой преодоление чрезмерных степеней свободы органов движения, это значит, что речь идет о преобразовании движений в управляемую систему;
- согласно определению, найденному в словаре физиологических терминов, под координацией движений следует понимать согласованную деятельность мышечных групп, эти мышечные группы относятся к различным сегментам тела, и активируются при выполнении двигательного действия;
- ученый А. А. Тер-Ованесян [30] координацию рассматривает как способность личности к точному и быстрому воспроизведению ранее не знакомых движений;
- ученая Т. Ю. Круцевич [16] под координационными способностями понимает способность индивида согласовывать движения звеньев тела на время решения определенных двигательных задач;
- ученые Д. Д. Донской и Н. В. Зимкин [8] координацию движений рассматривают как совокупность мышечной, нервной и двигательной координации. Координация нервная является интегрированным результатом согласования нервных процессов, а еще взаимодействия организма и сенсорных процессов, контроля и программирования движений в определенных условиях соревновательной и тренировочной деятельности. Именно мышечная координация создает условия для согласованной работы двигательных единиц. Выделяют межмышечную и внутримышечную координацию. Координация двигательная предполагает согласованность движений отдельных звеньев тела в пространстве и времени;
- И. Ю. Горька и М. С. Бриль [39] под координационными способностями понимали способности согласовывать деятельность различных групп мышц при двигательном акте, является усовершенствованным решением двигательных задач, как сложных по своему характеру, так и таких, которые возникли внезапно;
- по мнению Е. П. Ильина, координационные способности включают в себя: регуляцию двигательных действий в отношении пространственных и временных параметров; точность дифференцирования, оценки

и воспроизведения параметров движений; ловкость и меткость; умение расслаблять мышцы; регулировать позу [11, с. 95];

- ученые И. Козетов, В. В. Клименко и М. П. Гуменюк [14, с. 11] рассматривают скорость, силу, темп, меткость, точность, пластичность, ритм, ловкость, координированность как свойства двигательного действия, которая является показателем развитых психомоторных способностей;

- Маслюков А. В. [22] в структуре способностей координационных выделяет точность дифференцирования и воспроизведения мышечных, временных и пространственных параметров движений, статическое равновесие и точность согласования движений;

- ученые Е. Степаненкова и В. Староста [32, с. 252] понимают координацию как один из составляющих элементов физической двигательной подготовки. Высокий уровень развития двигательной подготовки можно считать оновую успеха в различных видах спорта, имеется в виду именно те виды, где конечный результат можно определить высоким уровнем технической подготовленности ученика.

По этому поводу В. И. Лях [20, с. 17] подчеркивает, что следует различать сложные и элементарные координационные способности. Как утверждает В. И. Лях, относительно элементарной является способность воспроизводить точно пространственные параметры движений, а сложной следует считать способность перестраивать двигательные действия быстро, имеется в виду именно в условиях неожиданного изменения обстоятельств [18, с. 4].

Координационные способности, реализуемые в двигательной деятельности, зависят от силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. Выделяют два типа показателей координационных способностей:

- абсолютные (явные);

- относительные (латентные).

Абсолютные показатели характеризуют уровень развития координационных способностей без учета силовых, скоростных, скоростно-силовых возможностей школьника.

Относительные показатели дают возможность рассуждать относительно проявления координационных способностей с учетом указанных возможностей. Перечисленные виды координационных способностей можно определить как потенциально существующие, имеется в виду их существование до начала выполнения двигательной деятельности (такие способности можно называть

#### Список использованных источников

1. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция: учебное пособие для студентов вузов по спец. педагогики и психологии / М. К. Акимова, В.Т. Козлова. – М.: Академия, 2000. – 157 с.
2. Аникин, А.А. Подвижные игры как средство формирования координационных способностей у младших школьников А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. – 2014. - №6. – С. 17-19.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. - 416 с.
4. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора / В.Л. Ботяев, Е.В. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2015. - №2. – С. 23-26.
5. Бретц, К. Устойчивость равновесия тела человека: Дисс. док. пед. наук. /К. Бретц. – Будапешт: Венгерский ун-т, физвоспитания, 1996. – 240 с.
6. Бурцев В. А. Теоретические и методические основы развития координационных способностей в художественной гимнастике : монография / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Г. Л. Драндров . - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева , 2014 - 257 с
7. . Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – М: Академия, 2008. – 23 с.
8. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. - 2-е изд., стереотип. – М.: Норма, 2015. - 178 с.
9. Жук, Г. А. Психолого-педагогические основы обучения, воспитания и здоровья /Г.А. Жук, В.И. Кожокарь, И.Б. Слюсар/Отв.ред. Н.И. Букун. - Науч.-исслед.ин-т педагогики. - Кишинев: Штиинца, 1989. - 115 с.
10. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры изд.-5-е. /под. ред. Н.В.Зимкина-1975. - 496 с.
11. Ильин, Е.П. Успешность деятельности, компенсация и компенсаторные отношения / Е.П. Ильин. Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский //Вопросы психологии. - 1983. - № 5. - С. 95-99.
12. Карпман, В. А. Тестирование в спортивной медицине / В. А. Карпман, З. Б. Белоцерковский, М. А. Гудков.

- М. Физкультура и спорт, 1988. - 208с.
13. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 11. - с. 20-23
14. Козетов, И. Воспитание ловкости и координационных способностей у детей младшего школьного возраста [Текст] / И. Козетов // Физическое воспитание в школе. - 2008. - № 1. - С. 10-14.
15. Колумбет, А.Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А.Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 4. - Ч. II - С. 142-149.
16. Кулькова, И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков / И.В. Кульков // Физическая культура в школе. - 2015. - №4. - С. 45-52.
17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Норма, 2010. - 464 с.
18. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1999. - № 1. - С. 4-10.
19. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. - 290 с.
20. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 11. - С. 17-20.
21. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
22. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников / А. В. Маслюков. - М.: Чистые пруды, 2008. - 32 с.
23. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов вузов / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 340 с.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
25. Москаленко, Н. Инновационные подходы к привлечению школьников и студентов к двигательной деятельности / Н. Москаленко, Г. Торбанюк // Спортивный вестник Приднестровья. - 2019. - № 2. - С. 115-121.
26. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт. 2009. - 543 с.
27. Немцов, О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцов // Теория и практика физической культуры.- 2003.- №8.- С.21-22.
28. Немеровский, В.М. Интеграция оздоровительного инвентаря в развитии вариативной двигательной-познавательной сферы дошкольников / В.М. Немеровский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1. - С. 71-75.
29. Никольская, С.В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие /С.В. Никольская, О.Н. Титорова. - СПб: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2005. - 94 с.
30. Платонов, В.Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения: учеб метод пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 54 с.
31. Скалый, Т. Новые подходы к оценке развития координационных способностей школьников 7 - 17 лет / Т. Скалый // Педагогика, психология и мед.-биол. проблем. физ. воспитания и спорта. - 2006. - № 4. - С. 170-172.
32. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2018. - 368 с.
33. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физкультуры. Т. 2 / под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.. Физкультура и спорт, 1996. - 256 с.
34. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2019. - 287 с.
35. Тихомиров О. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров //Физическая культура в школе. - 2006. - №4. - С. 29.
36. Федотова, Н.Н. Программа здоровьесберегающей направленности: Подвижные игры / Н.Н. Федотова, Л.А. Курганова // Начальная школа. 2009. - №10.- С. 17-23.
37. Физическая культура в начальных классах: пособие / под ред. И.М. Бутина. - М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2019. - 175 с.
38. Физическая культура: учебное пособие для студентов технических вузов / под ред. А. И. Чикурова. -

Красноярск: ГУЦМиЗ, 2015. –148 с.

39. Хиттлен, Р. Йога - путь к физическому совершенству / Р.Хиттлен; [пер. с английского Ю.Г. Гиндина]. – Баку: Азернешр, 2016. – 232с.

40. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. –480 с.

41. Шитикова, Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания: учебное пособие / Г.Ф. Шитикова. – СПб: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2016. – 98 с.

42. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян. – М: Научная книга, 2016. – 248 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/255391>