

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/275540>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 6

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста 6

1.2. Классификация координационных способностей 12

1.3. Средства и методы развития координационных способностей 20

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 20

2.1. Методы исследования 30

2.2. Организация исследования 33

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ 36

3.1. Обоснование констатирующего этапа 36

3.2. Разработка методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста средствами аэробики 37

3.3. Проверка эффективности разработанной методики 49

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 54

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание в общеобразовательных школах ведется по типовому учебному плану, который можно назвать классической формой организации обучения. Но, возрастающие требования к физической подготовке школьников, в том числе федеральных, такие как федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и Стратегия развития культуры физической культуры и спорта в Российской Федерации указывает на необходимость поиска новых путей решения задач физического воспитания, разработки программ, технологий, методик, которые будут способствовать развитию физических качеств и повышению уровня подготовленности. Поиск эффективных способов воспитания тех или иных физических качеств убеждает в том, что еще не до конца реализовали все возможности.

Развитие физических качеств – многогранный процесс, требующий особого внимания к каждому физическому качеству в процессе его развития. Перед учителем физической культуры стоят важные задачи по гармоничному физическому развитию ученика, с одной стороны, и ранней спортивной дифференциации с учетом особенностей того или иного вида спорта, с другой. Каким бы ни был вид физической активности или спорта, помимо таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, занимающийся должен уметь тонко дифференцировать свои движения по направлению, амплитуде, времени и степени мышечного усилия, т. е. научиться контролировать свои движения.

Одним из способов эффективного управления своими движениями, на наш взгляд, является улучшение навыков координации. Координационные способности выражаются в способности человека точно, быстро и экономно решать двигательные задачи.

Только рациональное движение, физически близкое к совершенству, позволяет максимально проявить способности силы, выносливости и т. д., особенно это актуально при их комплексном проявлении в гимнастике, спортивно-подвижных играх и единоборствах.

Это позволяет выделить координационные способности как одно из важнейших физических качеств, особенно на этапе формирования двигательных действий.

Анализ школьных программ и литературных источников по данной теме позволяет сделать вывод о том, что развитию координационных способностей уделяется недостаточное внимание ни на школьных уроках, ни в большинстве спортивных секций.

В связи с вышеизложенным мы видим наличие проблемы, которая характеризуется, с одной стороны, необходимостью повышения координационных способностей детей школьного возраста, а с другой -

отсутствием оптимальной методики для развития этого физического качества.

Цель: Изучить особенности развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста средствами аэробики в режиме школьного дня.

Объект: Координационные способности детей среднего школьного возраста.

Предмет: Средства аэробики как средство развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Рассмотреть классификацию координационных способностей;
2. Изучить анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста;
3. Проанализировать средства и методы развития координационных способностей;
4. Разработать и апробировать методику развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста средствами аэробики.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математические методы обработки информации.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (11-15 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно формируется двигательная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики происходит сложный процесс формирования характера, интересов, склонностей, вкусов.

В это время происходит развитие эндокринной системы, что влияет на функции головного мозга.

Стимулирующим образом гипофиз действует на половые железы. В нервной системе происходят изменения, характеризующие все нарастающее улучшение течения основных нервных процессов.

Внутреннее торможение усиливается, но возбуждение остается доминирующим. Вторая сигнальная

система развивается и усложняется.

Появляется стремление к сложным видам работ, а также к спорту. Наряду с общим развитием с наступлением полового созревания происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. За счет повышенной двигательной активности происходит усиленное развитие сердца, начиная с 12-14 лет, а к 15 годам оно увеличивается почти в 15 раз по сравнению с новорожденными. В этот период энергия развития подвержена индивидуальным колебаниям. У девочек этот период начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков [11].

Просвет легочной артерии у детей соответствует просвету аорты, а после полового созревания легочная артерия становится шире аорты. Диаметр сердца, увеличиваясь, в среднем составляет 8,5-9,5 см (от 7,5-12 см.). Скорость роста сердца в период полового созревания превышает скорость роста сосудов. Из-за сопротивления относительно узких сосудов повышается артериальное давление (АД).

Максимальное артериальное давление в 13 лет составляет в среднем 103 мм, минимальное - 62 мм, а в 15 лет - 110 мм и 70 мм соответственно. Пульс становится реже. В 13 лет он эквивалентен, в среднем, 80-ти ударам, а в 15 лет - 74 ударам в минуту.

В это время отмечается повышенное развитие мышечных и эластических волокон в сосудах, что следует рассматривать с анатомо-физиологических представлений как компенсаторное явление. Сохраняется легкая возбудимость сердца за счет преобладания симпатических влияний над парасимпатическими. Сердцебиение, экстрасистолы, функциональные систолические шумы, нарушения ритма дыхания часто наблюдаются у мальчиков и девочек. Все эти явления, как правило, проходят с периодом полового созревания. Дыхание урежается, в среднем около 19-20 раз в минуту. Жизненная емкость легких увеличивается с 1900 см³ в 13 лет до 2700 см³ в 15 лет. На 1 см роста в возрасте 12-14 лет приходится 13-15 см³ жизненной емкости легких.

У подростков состав крови не так сильно отличается от такового у взрослых. У них низкий гемоглобин (73-84%), увеличение лейкоцитов (8000-9000 вместо 6000-9000 у взрослых) и лимфоцитов (23-30% вместо 21-25%) при процентном снижении нейтрофилов. Значительно изменяет физическое развитие в процессе полового созревания.

В 13-14 лет происходит интенсивный рост в длину. Годовые приросты достигают до 8 см, а в отдельных случаях до 18-20 см. Масса увеличивается менее активно: до 14-15 лет на 1-2 кг в год [19]. Грудная клетка увеличивается в переднем, боковом и заднем размерах, но отстает в росте в длину. В 13-14 лет физическое развитие девочек превосходит таковое у мальчиков. В 15-16 лет у мальчиков начинается бурный рост, и они сравнивают и превосходят девочек.

В 14 лет появляются очаги окостенения, происходит дальнейшее увеличение мышечной массы. В этом возрасте быстро развивается и мышечная система. С 13 лет наблюдается резкое увеличение прироста общей мышечной массы, в основном за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно развивается у мальчиков 13-14 лет и у девочек 11-12 лет.

Однако наблюдается увеличение одних мышц при заметном смещении других. Это может привести к искривлению позвоночника, который в этом возрасте еще очень гибкий. Преобладание силы мышц сгибателей над разгибателями вызывает сутулость. Преимущественное развитие грудных мышц при отставании в развитии мышц плечевого пояса и спины снижает подвижность грудной клетки.

В некоторых видах спорта подростки способны достичь достаточно высокого уровня физической подготовленности. Они начинают конкурировать. По-прежнему сохраняется плохая переносимость длительной напряженной работы и лучшая приспособляемость к высокоскоростным нагрузкам.

Занятия с подростками должны строиться на строгом соблюдении последовательности, поступательности и индивидуальном подходе. Подростки при физических упражнениях быстро утомляются, хотя также быстро восстанавливают работоспособность. Поэтому нужно сократить продолжительность занятий до 40-45 минут и больше отдыхать. Должна быть ниже, чем у взрослых, насыщенность тренировки. Использование монотонных упражнений с использованием статических нагрузок и апноэ должно быть сведено к минимуму.

Разносторонний тренинг особенно полезен в этот период. Подростки стараются показать свою силу, гордятся ею и переоценивают свои способности. Иногда, подростки для достижения больших результатов неправильно используют максимальные нагрузки, забывая о последовательности и градации. «Их произвольные движения часто идут вразрез с чувством самосохранения, они целесообразны лишь с точки зрения того психического мотива, который их провоцирует», — писал об этом возрасте И. М. Сеченов. У некоторых подростков, проявляющих хорошие спортивные результаты, в начале полового созревания возможно их резкое снижение. Это чаще наблюдается у лиц с активным увеличением длины тела. В работе

по развитию скоростно-силовых способностей у подростков важно уметь правильно оценивать уровень физического развития подростка в целом. Масса и длина тела, окружность грудной клетки являются показателями физического развития, содержащими важную информацию об индивидуальном биологическом развитии человека и взаимосвязанными с показателями других систем организма [12]. По этой схеме в зависимости от уровня физического развития детей делят на четыре группы:

1. Дети с хорошим физическим развитием, то есть со средним, выше и ниже среднего, высокими темпами роста и со средней и выше средней массой тела и окружностью грудной клетки.
2. Дети с избыточным физическим развитием, то есть имеющие такие же ростовые показатели, как и в первой группе, но высокие массу тела и окружность грудной клетки или только один из них.
3. Дети с физическим развитием ниже среднего, т. е. со средними, выше среднего и высокими темпами роста и с массой тела и окружностью грудной клетки ниже среднего или только с промежуточным значением между ними.
4. Слаборазвитые дети, т.е. имеющие средние, выше среднего и высокие темпы роста с низкой массой тела и малой окружностью грудной клетки или только одним из них, ниже среднего и ниже среднего и низкой массой тела и низкой окружностью грудной клетки или только одним из них; низкие темпы роста.

Данные о закономерностях развития выносливости, как известно, составляют основу долгосрочного планирования развития выносливости подростков во всех видах спорта, и особенно в циклических видах спорта. Наиболее активная выносливость у девочек среднего физического развития формируется к 13-15 годам. От 16 до 17 лет наблюдается увеличение на 2,5 с, но не является статистически значимым [10].

У мальчиков и подростков среднего физического развития активное повышение выносливости наблюдается на протяжении всего школьного возраста. С 12 до 13 лет явного прироста тренированности на выносливость не наблюдается, этот прирост наблюдается с 13 до 15 лет. Затем в 15-16 лет наблюдается незначительное, но достоверное снижение выносливости, а в 16-17 лет - активный рост.

Поэтому считается, что есть основания для целенаправленного воспитания выносливости в возрасте 13-14 лет, а также с 14-15 лет и с 16-17 лет. В любом возрасте мальчики среднего физического развития превосходят акселераторов в развитии выносливости, однако достоверность этих различий видна в 12, 13 и 17 лет. Они обгоняют отстающих в 13-15 лет, а в 16 и 17 лет их результаты почти одинаковы.

Акселераторы в выносливости проигрывают своим сверстникам, хотя в 13-14 лет наблюдается значительный прирост этой способности. Значимые возрастные группы: 12-13, 15-16 и 16-17 лет - соответствует стабилизации. Для возрастного интервала 13-14 и 14-15 лет характерен подъем в развитии. В 12, 13, 17 лет акселераторы отстают от школьников со средним физическим развитием и школьников, отстающих в развитии выносливости [12].

Отстающие в развитии выносливости 12-13 лет превосходят школьников со средним и ускоренным физическим развитием. Но с 13 до 16 лет мы наблюдаем некоторую стабилизацию развития выносливости, выражающуюся в «скачке» в сторону увеличения. Подростки с отставанием в физическом развитии не имеют явного преимущества перед сверстниками по годовому темпу прироста выносливости. Если у подростков с ускоренным и средним физическим развитием 14-16 лет темп составляет 7,5 и 8,4 с соответственно, то у ретардантов этот показатель наблюдается в 16-17 лет.

С учетом индивидуальных различий рост физических возможностей школьников с возрастом показывает, что развитие выносливости и других физических качеств у детей с разным физическим развитием подчинено единым закономерностям. Для него характерно наличие «критических периодов» на определенных этапах возрастного развития. Все это учитывают спортивные педагоги и тренеры при работе с детьми и подростками.

Без учета индивидуальных различий в развитии выносливости у подростков разного возраста и пола невозможно сделать рациональный и правильный выбор методов и средств развития общей, а тем более специальной выносливости. Известно, что спортивных подвигов высокого уровня может достичь спортсмен, обладающий определенными способностями к тому или иному виду спорта. С помощью большого усердия под руководством высококвалифицированного спортивного педагога способности можно развить в спортивные таланты.

В примере, есть определенные показатели для выбора детей, которые будут специализироваться на спортивном ориентировании. Для них положительным является низкий массо-ростовой индекс, важна аэробная составляющая энергозатрат. Подростки 12-14 лет, отобранные для целенаправленной подготовки, должны иметь абсолютный уровень МИК - не менее 2-2,5 л/мин, относительный - не менее 47-50 мл/кг-1 мин-1; ВК - не менее 3000-3500 см³ [12].

К личностно-психическим факторам относятся мотивационно-волевые компоненты воли, а также

эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимального или интенсивного и длительного мышечного напряжения.

Так, период полового созревания сопровождается резким повышением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускоренному росту и развитию организма. Умеренная физическая нагрузка существенно не влияет на процесс полового созревания и функцию желез внутренней секреции. Чрезмерный физический стресс может замедлить нормальную скорость развития у подростков и, таким образом, снизить их навыки координации.

У детей школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в бросках на точность и дальность, в спортивных и игрово-двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; скоростные способности и выносливость увеличиваются умеренно. Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что подростковый возраст является периодом, в котором продолжается совершенствование двигательных навыков, а также прибавляются большие возможности в развитии двигательных качеств, так что средний школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей.

1.2. Классификация координационных способностей

В новой комплексной программе физического воспитания школьников большое внимание уделяется развитию ловкости и координации. Это не совпадение. В условиях научно-технической революции очень важны такие качества, как, например, способность быстро ориентироваться в пространстве, тонкая мышечная дифференцировка и регуляция мышечного напряжения, быстрая реакция на сигналы внешней среды и устойчивость вестибулярного аппарата.

Термины «координация», «состояние» и «ловкость» включают точность, чувство ритма, способность самостоятельно расслаблять мышцы, быстро и легко двигаться в меняющихся условиях. Именно такие способности имел в виду профессор Л.П. Матвеев. По его словам, в эпоху технологической революции грубая сила все чаще предлагает универсальные возможности, тогда как возможности инерции уступают место динамическим условиям и согласованному динамическому богатству.

Уже современные профессии в обрабатывающей и транспортной отраслях требуют, по мнению Л. П. Матвеева, определенного двигательного интеллекта, устойчивости и лабильности функций анализатора. И эти требования демонстрируют четкую тенденцию к росту [5].

Сатыров Г. Н. - один из ведущих ученых в области школьного спорта, отмечал, что без этого сложного качества и умения невозможно научиться владеть собой, управлять своим телом и движениями. Иными словами, невозможно сформировать общую способность (или умение) управлять своими движениями. Формирование интегральной способности является главной задачей и конечной целью общего среднего образования, что было четко отражено в высказываниях П.Ф. Лесгафта. Способность развиваться оптимально (то есть точно, быстро и разумно) и целенаправленно управлять движением в настоящее время известна как координационная способность (КС), не вызывая споров среди экспертов. В то же время формирование комплекса КС еще не полностью развито, что создает значительные трудности для тренеров и учителей физкультуры.

Многочисленные исследования, проведенные за последние десятилетия, показали, что различные координационные и обуславливающие способности человека в спорте, в физическом воспитании, на работе и в армии, а также в жизни очень специфичны. Потому вместо уже существующего определения «ловкость», оказавшегося очень многозначным и туманным, ввели в теорию и практику термин КС, начали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их совершенствованию.

Термин «КС» был введен как в теории, так и на практике вместо существующего определения «ловкость», которое оказалось очень расплывчатым. Начали говорить о системах этой способности и необходимости дифференциации, для того, чтобы их улучшить. Мнение авторов о том, что подразумевается под термином координационная способность, до сих пор неясно.

Схема координационных способностей:

- это совокупность морфологических особенностей организма человека, определяющая способность эффективно решать двигательные задачи и способность адекватно адаптировать спортивные занятия в меняющихся условиях.
- это результат развития ряда конкретных специфических и специальных КС, в определенном смысле их обобщение.
- это возможности человека по управлению движениями в пространстве и во времени

- представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи
- это способности человека к согласованию, соподчинению отдельных движений в процессе формирования единой двигательной деятельности
- представляет собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, что приводит к единому смысловому действию

Существует несколько видов КС. По данному вопросу нет определенного ответа, и авторы пытаются систематизировать КС с 2-3 основных до 5, 11, 18 и более конкретных (или частных) КС.

К числу основных координационных способностей относятся:

- способность к дифференцированию различных параметров движений (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и необычной постановке задач;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению времени двигательных реакций;
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. Спецификой вида двигательной деятельности предъясняет разные требования к данным координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других- вспомогательную.

Эти важнейшие способности во многом определяют успехи в данных спортивных дисциплинах. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию главным образом и следует уделять особое внимание. Следует иметь в виду, что способность к двигательной координации определяется целым рядом психофизиологических факторов:

1. Функциональным состоянием сенсорных систем (анализаторов)
2. Степенью регуляции позы тела и движений различными отделами центральной нервной системы (корой больших полушарий, спинного мозга).
3. Возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью).

В значительной степени двигательная координация связана с понимаем занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения.

Литература, которая была изучена нами по данной теме, позволяет выделить следующие виды КС:

- 1) специальные;
- 2) специфические КС [9].

Специальные КС

Специальные КС – это способности человека, которые определяют его готовность рационально регулировать различные по происхождению и смыслу двигательные действия и управлять ими.

Выделяют следующие специальные КС:

- свойственные для различных циклических (ходьбы, бега, ползанья, лазанья, плавания) и ациклических двигательных действий;
- в мелкомоторных движениях тела в пространстве (акробатические и гимнастические упражнения);

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева С.А. Специфика научных и методологических подходов к занятиям физической культурой. Анализ проблем и перспективы развития / С.А. Алексеева // Материалы научно-практической конференции «Проблемы применения научных знаний в современной медицинской практике». – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. – С. 10-19.
2. Аэробика: теория и методика: Учебник / Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Academia, 2015. - 12 с.
3. Барановская, И.А. Физическая нагрузка подростков в условиях школы: проблемы составления эффективных программ физического развития / И.А. Барановская // Физическая культура. – 2014. – № 7. – С. 52-60.

4. Благовольцева, И.А. Основные этапы и проблемы развития физических способностей человека: риски возникновения патогенных состояний и функциональные нормы на каждом возрастном этапе / И.А. Благовольцева // Военно-медицинский журнал. - 2013. - № 12. - С. 105-113.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
7. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
11. Дмитриевская, Е.Н. Физические способности в подростковом возрасте / Е.Н. Дмитриевская // Вопросы диагностики в педиатрии. - 2012. - № 7. - С. 152-161.
12. Должиков, И.И. Физическая культура: пособие для учителей. - М.: Айрис пресс, 2016. - 290 с.
13. Забурдаева, М.А. Анатомо-физиологические особенности подростков и их влияние на достижения в спортивной деятельности: корреляционный анализ / М.А. Забурдаева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы медицинского обеспечения спортивной деятельности». - Челябинск: Челябинский государственный университет, 2014. - С. 119-128.
14. Калинина, И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений: дисс... канд. пед. наук / И.Ф. Калинина. - М., 2007. - 140 с.
15. Ким, Т.К. Современные виды оздоровительной аэробики в физическом воспитании студенток высших и средних учебных заведений / Т.К. Ким // Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи. Том 1. - Ульяновск: УлГТУ, 2010. - С. 103-108.
16. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
17. Куприянова, В.Ф. Применение специальных средств для развития координационных способностей подростков / В.Ф. Куприянова // Главный врач. - 2012. - № 11. - С. 64-73.
18. Лебедева, Г.А. Координационные способности как основа физического развития человека / Г.А. Лебедева // Материалы IV международного научного медицинского симпозиума «Тенденции развития адаптивной физической культуры. Вопросы реабилитации и профилактики». - Казань: Казанский государственный медицинский университет, - 2013. - С. 90-98.
19. Лебедихина, Т. М. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / Т. М. Лебедихина, Л. А. Коваль. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. - 96 с.
20. Лях В.И., Зданевич А.А. Координация движений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015. - 104 с.
21. Лях, В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В. И. Лях. - М.: Дивизион, 2006. - 288с.
22. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
23. Мансурова И.П. Показатели развития координационных способностей у детей и подростков и возможности их спортивной подготовки / И.П. Мансурова, Р.А. Иконников, А.С. Передрягина // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в юном возрасте». - Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2014. - С. 100-109.
24. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. - РнД: Феникс, 2018. - 572 с.
25. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Д.В. Морщинина. - М.: КноРус, 2016. - 160 с.
26. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
27. Назаренко, Л.Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Е.В. Лошенко. - Ульяновск: УлГТУ, 2005. - 126 с.
28. Новожилова, А.А. Классификация координационных способностей человека / А.А. Новожилова, О.В. Васильева. - Омск: Омская государственная медицинская академия, 2016. - 145 с.
29. Одинцова, И.Б. Аэробика и фитнес / И.Б.Одинцова. - М.: Эксмо, 2012. - 122 с.
30. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
31. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус,

2018. - 288 с.

32. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. - М.: Academia, 2016. - 208 с.

33. Урманов, А.В. Особенности развития координационных способностей / А.В. Урманов, С.С. Кропоткина // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2016. - № 11. - С. 142-151.

34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

35. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2018. - 320 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/275540>