

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**СВИРЩЕВА
ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ	4
1.1 Необходимость развития координационных способностей в практике физического воспитания и спортивной тренировке	4
1.2 Цели, задачи и основные положения развития координационных способностей	9
1.3 Средства, методы и методические приёмы в развитии координационных способностей	9
ГЛАВА 2 НАПРАВЛЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	15
2.1 Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности	15
2.2 Способность к ориентированию в пространстве	16
2.3 Способность сохранять равновесие	16
2.4 Чувство ритма	16
2.5 Статокинетическая устойчивость	17
2.6 Организационно-методическое обеспечение решения на уроке задач по развитию координационных способностей	18
2.7 Тестирование учащихся на развитие координационных способностей	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	22

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается увеличение интереса к изучению вопросов, связанных с двигательными-координационными способностями человека, что выражается в количестве исследований, посвященных этому вопросу, расширении представлений о структуре координационных способностей.

Актуальность данной темы обусловлена важностью координационных способностей в освоении новых двигательных действий.

Цель – исследование методов, средств повышения координационных способностей учащихся.

В соответствии с целью ставились и решались следующие задачи:

1. Теоретически обосновать целесообразность развития координационных способностей учащихся.

2. Разработать методику развития координационных способностей учащихся на занятиях физической культурой на основе ОРУ.

Объект – группа 41 М, баскетбольная команда колледжа.

Методы исследования:

- тестирование;
- наблюдение.

Проводимые исследования показывают влияние специального развития координационных качеств на физические характеристики обучаемых. Это позволяет сделать следующие выводы:

- обучаемые намного быстрее и осознанно осваивают различные двигательные умения;
- более свободно овладевают новыми тренировочными программами;
- раньше других достигают мастерства и демонстрируют спортивное долголетие
- освоение спортивной техники и тактики происходит гораздо более эффективно;
- увереннее выполняют действия предъявляющие высокие требования к нервномышечным и интеллектуальным способностям;
- получают навык эффективно расходовать энергетический потенциал;
- постоянно накапливают новые двигательные навыки;
- получают удовольствие овладевая все более сложными спортивными программами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результат любой двигательной деятельности человека (спортивной, трудовой, профессиональной) во многом определяется не только к координационными способностями человека, но и способностью вначале овладеть и в дальнейшем эффективно, надежно, точно решать двигательные задачи, возникающие по ходу его деятельности.

Данная группа способностей, обуславливающих смысловую структуру действия, координацию на различном уровне всех функций организма, направленных на решение двигательной задачи, объединяет в себе различные способности в целом носящие название - «координационные способности».

Для успешного воспитания координационных способностей необходимо четкое понимание их сущности, видов и структуры, а также критериев их оценки. Ввиду их значимости для человеческой деятельности воспитание данных способностей, на наш взгляд, представляется одним из приоритетных направлений базового и, в частности, школьного физического воспитания.

В связи с этим становится актуальной проблема совершенствования методики их воспитания, нахождения наиболее эффективных методических приемов, позволяющих решать стоящие перед школьным учителем, задачи по воспитанию координационных способностей.

На основании накопленного опыта оптимизации обучения двигательным действиям в сфере школьной физической культуры можно утверждать, что задача достижения желаемой исследовательской эффективности требует, прежде всего, переосмысления некоторых традиционных методологических, теоретических и методических представлений, устоявшихся в теории физического воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Вайцеховский, С.В. Книга тренера / С.В. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
3. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1976. – 304 с.
4. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования. // Теория и практика физической культуры - 1995 - №11. С. 16-23.
5. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск.: Полымя, 1989. – 159 с.
6. Лях, В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности»: теория и практика физической культуры / В.И. Лях. – М., 1984. – С.48 – 50.
7. Лях, В. И. О классификации координационных способностей: теория и практика физической культуры / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28 – 30.
8. Лях, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции / В.И. Лях, Н. А. Бернштейна. - М., 1996. – С.20 – 25.
9. Лях, В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №8. – С. 44-47.
10. Лях, В.И. О концепциях, задачах и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 40 – 46.
11. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф. Ломейко. – Минск.: Народная асвета. – 1980. – 128 с.
12. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1977. – 271 с.
13. Матвеева, Л.П. Теория и практика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / авт.-сост. Л.П. Матвеева, Л.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт. – 1976. – Т. 1. – 304 с.
14. Новицкий, П.И. Спортивная метрология: практикум / авт.-сост. П.И.

Новицкий, Ю.Ю. Хлопкова. – Витебск.: ВГУ им. П.М. Машерова. – 2003. – 42с.

15. Поляков, М.И. О развитии физических качеств / М.И. Поляков. – Минск.: Образование и обучение. – 2003. – 122 с.

16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / авт.-сост. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия». – 2000. – 480 с.

17. Шабашов, П.А. Двигательные способности и методика их развития в практике / П.А. Шабашов. – Областной центр ФВ. – 1999. – 30 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ