



**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
УЧАЩИХСЯ**



Цель – исследование методов средств повышения координационных способностей учащихся

Объект изучения – группа 41 М, баскетбольная команда колледжа

Актуальность – важность координационных способностей в освоении новых двигательных действий

Методы – тестирование и наблюдение

Тестирование

№1

Описание теста. Преподаватель держит линейку (30 см) и опускает её без команды. Испытуемый держит руку прямой и ловит линейку пальцами. Дается 2 попытки. Наименьший результат записывается.

По состоянию на 10.03.2015 г. получены следующие результаты (см):

**16 26 18 28 28 21 23 23 21 27 30 30 30 27 14
17 27 12 30 26**

По состоянию на 15.11.2015 г. получены следующие результаты (см):

**12 15 15 18 14 13 14 30 28 20 18 19 21 21 21
22 20 20 20 19**

Полученные результаты свидетельствуют об улучшении показателей КС.



Описание теста. И.П. – поза аиста на одной ноге, руки разведены, глаза закрыты (тест Ромберга). Определяем время в течении которого испытуемый способен сохранять указанную позу.

Результаты 10.03.2015 (сек.):

9 13 14 8 9 7 13 14 10 9 17 14 16 8 11

Результаты 15.11.2015

12 13 12 15 10 8 14 21 23 17 19 19 9 19 20

Данный тест также подтвердил повышение характеристик КС





Задачи педагога не ограничиваются использованием учебной программы

***Необходимо привить интерес
и уважение к предмету
изучения, стремление к
здоровому образу жизни***



Здоровый образ жизни — это состояние единения психических и физических возможностей, когда хочется двигаться, заниматься физическими упражнениями и это доставляет удовольствие. Но этого можно добиться с помощью правильного и законченного движения. Правильность и законченность движений обеспечивают координационные способности человека.

Координационные способности (КС) – это

возможность управлять движением в пространстве и времени, и их можно условно разделить на следующие составляющие:

- пространственная ориентировка***
- точность воспроизведения движения по пространственным силовым и временным параметрам***
- статическое и динамическое равновесие***





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

РЕПОЗИТОРИЈА БГТУ