

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта, 2-е отделение
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

_____ Р.М.Тухватулин

« ____ » _____ 2016 г.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 5-7 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Догужева А.А.

Научный руководитель

профессор _____ Тухватулин Р.М.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

Зам. начальника

Главного управления спорта

Смоленской области _____

Опарин И.А

Смоленск 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	5
1.1. Понятие о координационных способностей и основные задачи по их воспитани.....	5
1.2. Психологические аспекты развития двигательного- координационных функций детей младшего возраста.....	10
Глава 2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ способностей.....	18
2.1. Средства развития координационных способностей.....	18
2.2. Особенности воспитания координационных движений у юных гимнастов на этапе начальной подготовки.....	22
Глава 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	30
3.1. Методические приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности.....	30
3.2. Методика совершенствования статической и динамической устойчивости.....	32
Выводы.....	36
Практические рекомендации.....	38
Литература.....	39

Введение

Актуальность работы. Спортивная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта с ранней специализацией. Девочки и мальчики начинают заниматься в возрасте 5-7 лет и уже через два года осваивают сложно-координационные упражнения на гимнастических снарядах. Это в свою очередь представляет особые требования к развитию координационных способностей. Они выполняют в управлении движениями человека важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения более сложным физическим упражнениям и гимнастическим элементам. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Именно поэтому определяющей тенденцией современного этапа развития спортивной гимнастики является непрерывно возрастающие темпы роста сложности упражнений. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют постоянного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Как говорил М.Л.Укран (1998), уровень физической подготовленности в значительной степени определяет двигательные возможности гимнаста, в том числе способность к овладению новыми формами движений и возможность доведения приобретенных двигательных навыков до высокой степени совершенства. Ведь даже самые простые гимнастические

упражнения представляют собой довольно сложные задачи, и чем труднее упражнение, тем сложнее оно в координационном отношении.

Практическая значимость работы – в результате анализа специальной научно-методической литературы и проведенных исследований были предложены средства специально - подготовительных упражнений с направленностью на развитие координационных способностей и основы методика по развитию в учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастками на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – является физическое развитие детей 5-7 лет.

Предмет исследования – является методика развития координационных способностей у юных гимнастов 5-7 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что анализ и обобщения специальной научно-методической литературы позволит более полноценно изучить развитие у детей 5-7 лет, определить средства и методы совершенствования данного физического качества.

Цель исследования – развитие и совершенствование координационных способностей у детей 5-7 лет на начальном этапе подготовки посредством специальных подготовительных упражнений.

Цель работы – последовательное изучение развития и совершенствования координационных способностей с помощью специальных физических упражнений у юных гимнастов 5-7 лет.

Цель работы определяла следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать специальную научно-методическую литературу по развитию координационных способностей у детей 5-7 лет.
2. Определить основные средства и методы развития координационных способностей у детей 5-7 лет.