

Курсовая работа по дисциплине  
«Теория и методика юношеского  
спорта»

Студента ПО ф/б-16-3-3 гр.

Дорошенко Алины Андреевны

Тема: Особенности развития  
координационных способностей  
детей 8-10 лет, занимающихся  
синхронным плаванием

# Актуальность темы

- Специфика синхронного плавания требует от спортсменов определенного уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.
- В настоящее время, ввиду постоянного усложнения упражнений, наблюдаемого практически в каждом виде спорта, к спортивному мастерству стали предъявляться повышенные требования. В синхронном плавании также можно отметить, что упражнения становятся все сложнее и быстрее. Именно поэтому развитие координационных способностей у детей 8-10 лет является важной и актуальной задачей.
- Синхронное плавание – относительно молодой вид спорта, поэтому можно отметить, что в научной литературе данное направление изучено недостаточно хорошо. Следовательно, очень важно проводить теоретические изыскания для рационализации спортивной подготовки юных пловцов.

# Цель и задачи работы

Целью данного исследования является изучение особенностей развития координационных способностей детей 8-10 лет в синхронном плавании. Для реализации поставленной цели мы решали следующие задачи:

- изучить синхронное плавание как вид спорта ;
- дать определение понятию скоростно-силовых способностей;
- исследовать современные методы развития скоростно-силовых способностей детей 8-10 лет в синхронном плавании ;
- охарактеризовать проведенное исследование.

# Объект, предмет, гипотеза работы

- Объект данной работы – тренировочный процесс в синхронном плавании.
- Предмет изучения - особенности развития координационных способностей детей 8-10 лет в синхронном плавании.
- Гипотеза работы – внедрение в тренировочный процесс специальных упражнений на развитие координационных способностей в синхронном плавании позволит улучшить данные показатели.

# Координационные способности

- Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [8, с. 34].
- В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

# Возрастные особенности развития координационных способностей

- В младшем школьном возрасте (8 – 10 лет) происходят изменения всех систем организма, данный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности. В этом возрасте идет «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, навыков и умений при выполнении упражнений на координацию. Данный возрастной период некоторые исследователи называют «золотым возрастом», при этом они имеют в виду темпы развития координационных способностей. Оптимально развитые координационные способности выступают необходимой предпосылкой для успешного обучения физическим упражнениям. Они оказывают влияние на вид, темп и способы усвоения спортивной техники, а также на ее будущую стабилизацию и ситуационно–адекватное разнообразное использование.

# Содержание тестовых заданий для определения уровня развития координационных способностей детей 8-10 лет

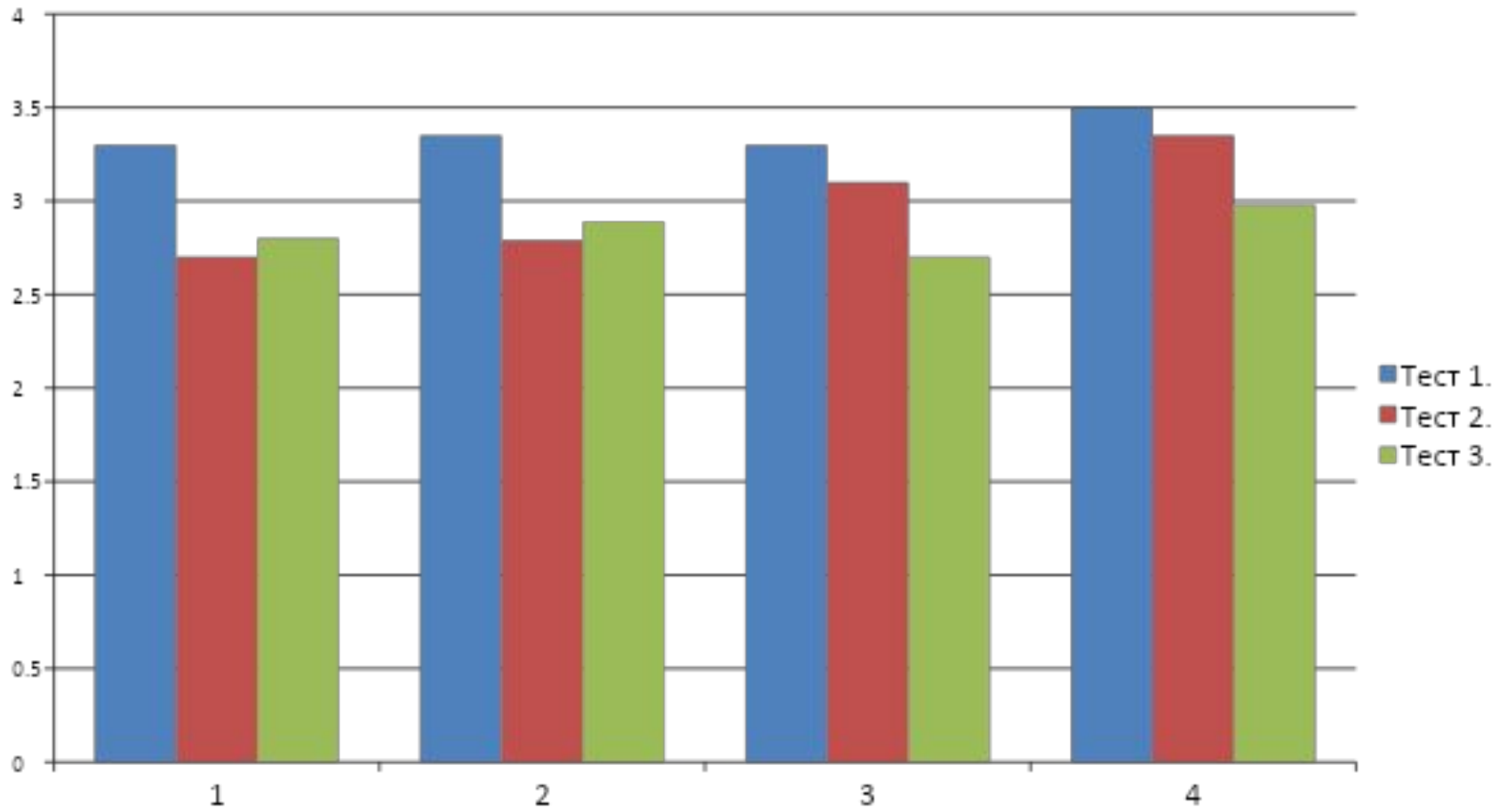
№ теста, вид координационных способностей	Содержание теста
<b>№1. Способность к реагированию; движения манипулирования в пространстве различными частями тела</b>	<p>Одной рукой круговыми движениями медленно поглаживая себя по животу, другой одновременно быстро похлопывать себя по голове. То же, но поменять задания для рук</p>
<b>№2. Движения тела в пространстве; перемещения предметов в пространстве; способность к ориентированию</b>	<p>На площадке 7 / 7 произвольно разложены 20 небольших предметов. Задача – за минуту собрать с завязанными глазами больше предметов</p>
<b>№3. Движения тела в пространстве; способность к ритму; движения манипулирования в пространстве различными частями тела</b>	<p>Прыжки через скакалку «двойные». Оценивается количество прыжков в минуту</p>

# Примеры упражнений

1. Ходжение по сетке (8 - 10 шагов).
2. 10 - 15 прыжков на двух ногах на месте, руки на поясе.
3. 10 прыжков на месте с одной на другую ногу.
4. Подскоки в положениях сед, лежа на животе, сед на попу руки в стороны (5-7).
5. 2 прыжка, прыжок с поворотом на 180°.
6. 3 прыжка, прыжок с поворотом на 360°.
7. 3 прыжка, прыжок с принятием в полете положения согнувшись.
8. 3 прыжка, прыжок с принятием в полете положения «группировка».
9. 3 прыжка, прыжок с приземлением в сед.
10. 3 прыжка, прыжок с приземлением на колени.
11. Прыжок на лежа на спину, сед, и равновесие на «пассе» 4 раза на каждую ногу.



# Результаты эксперимента



**Благодарю  
за внимание!**