

УДК 796 . 012 . 2 + 612 . 821 . 8 | . 015 – 057 . 876 – 053 «465. 11 / . 14 » (07)
ББК 75.1
С 40

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор А.К. Тихомиров
(ФГБОУ ВО МГАФК);

доктор медицинских наук, профессор В.П. Федоров
(ФГБОУ ВО «ВГИФК»)

С 40 Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем: монография / **Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва.** – Малаховка, 2017. – 164 с.

ISBN 978-5-00063-018-1

В монографии рассматриваются особенности развития координационных способностей учащихся средних классов с учетом функционального состояния их сенсорных систем.

Авторами впервые представлены результаты комплексного исследования координационных способностей школьников средних классов разных возрастных групп – 11-12 и 13-14 лет. Представлена разработанная дифференцированная методика развития координационных способностей школьников 11-12 и 13-14 лет на уроках физической культуры, включающая специальные упражнения, направленные на совершенствование функций сенсорных систем. Экспериментально оценена эффективность разработанной методики. Исследованы взаимосвязи показателей отдельных координационных способностей школьников 11-14 лет. Одна из глав монографии посвящена исследованию роли проприоцептивной и вестибулярной сенсорных систем в формировании координации движения школьников, занимающихся спортом в школьной секции, в частности, спортивным ориентированием, предложена методика совершенствования проприоцептивной и вестибулярной сенсорных систем юных спортсменов.

Монография предназначена для преподавателей, аспирантов, студентов вузов физической культуры, учителей общеобразовательных школ, тренеров, слушателей факультетов переподготовки и повышения квалификации.

УДК 796 . 012 . 2 + 612 . 821 . 8 | . 015 – 057 . 876 – 053 «465. 11 / . 14 » (07)

ISBN 978-5-00063-018-1

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве монографии*

© Сираковская Я.В., Ильичёва О.В., 2017.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. Характеристика координационных способностей и их взаимосвязь с функциональным состоянием сенсорных систем.....	9
1.1. Развитие координационных способностей у школьников средних классов.....	9
1.2. Средства, методы и методические приемы развития координационных способностей.....	15
1.3. Влияние функционального состояния сенсорных систем на уровень развития координационных способностей.....	22
ГЛАВА II. Исследование уровня развития координационных способностей у школьников средних классов.....	28
ГЛАВА III. Содержание экспериментальной методики развития координационных способностей, основанной на совершенствовании функций сенсорных систем у школьников средних классов.....	42
ГЛАВА IV. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития координационных способностей, основанной на совершенствовании функций сенсорных систем у школьников средних классов.....	59
4.1. Влияние экспериментальной методики на зрительную сенсорную систему.....	59
4.2. Влияние экспериментальной методики на вестибулярную сенсорную систему школьников.....	65
4.3. Изменение показателей, характеризующих координационные способности школьников.....	67
4.4. Изменение показателей, характеризующих уровень развития психофизиологических качеств.....	71
ГЛАВА V. Роль проприоцептивной и вестибулярной сенсорной систем в формировании координации движения школьников средних классов, занимающихся спортом.....	76
5.1. Характеристика проприоцептивной сенсорной системы	76
5.2. Вестибулярная сенсорная система.....	80
5.3. Современные средства и методы развития и совершенствования проприоцептивной сенсорной системы в спорте.....	82

5.4. Исследование проприоцептивной и вестибулярной сенсорной систем у школьников средних классов, занимающихся в школьной секции по спортивному ориентированию (бегом и на велосипедах).....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	125
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	130
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	135
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	147
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	159