

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет индивидуальных образовательных технологий  
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Тухватулин Р.М.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ  
10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Ростов А.И.

Научный руководитель  
профессор

Тухватулин Р.М.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК

Смоленск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Развитие двигательных координаций в процессе формирования физической подготовленности юных гимнастов.....	5
1.1. Критерии оценки развития координационных способностей у юных гимнастов.....	5
1.2.Формирование культуры движений юных гимнастов.....	17
ГЛАВА 2. Возрастно - половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей детей 10-12 лет.....	24
ГЛАВА 3. Игровой метод как средство развития двигательных координаций детей, занимающихся спортом.....	33
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
ЛИТЕРАТУРА.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В толковом словаре спортивных терминов (Ф.П. Суслов, Д.Т. Тышлер, 2001) координационные способности определены, как «совокупность двигательных способностей, объединенных понятием «ловкость»... Выражаются в умениях овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности». Специалистами в разное время было дано большое количество определений координационных способностей.

По В.Н. Платонову (1986) «под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи особенно сложные и возникающие неожиданно».

Физиологическая сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте. Можно выделить, по крайней мере, три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной координацией - согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение; под двигательной координацией - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма (М.М. Боген, 1985).

Правильность и точность выполнения произвольных движений обеспечивается двигательным анализатором. Обилие его ассоциативных связей с корковыми центрами других анализаторов позволяет осуществлять анализ и контроль движения с помощью зрительного, слухового, кожного анализаторов, вестибулярного аппарата.

Совершенствование координационных способностей у детей, занимающихся спортом, в частности, у юных гимнастов 10-12 лет, когда они с группы начальной подготовки переходят в группу специализированной подготовки, является очень сложным процессом, порой являющимся «камнем преткновения», непреодолимой преградой в освоении упражнений на гимнастических снарядах, акробатики и опорных прыжков. В этой связи изучение основ методики совершенствования данного качества у юных гимнастов является актуальной и практически значимой проблемой.

**Объект исследования:** координационные способности юных гимнастов на этапе начальной специализированной подготовки.

**Предмет исследования:** развитие двигательных координаций у юных гимнастов в процессе формирования их физической подготовки.

**Цель исследования:** изучить и обобщить теоретическую информацию по развитию координационных способностей детей, занимающихся спортивной гимнастикой.

**Рабочая гипотеза:** предполагалось, что анализ и обобщение научно-методической информации по развитию координационных способностей у детей, занимающихся спортивной гимнастикой, позволит успешнее совершенствовать данное качество, что в конечном итоге окажет влияние на рост их спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Обобщить научно-методическую информацию по становлению координационных способностей у детей, занимающихся спортом и, в частности, спортивной гимнастикой.
2. Изучить возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, влияющие на развитие координационных способностей.
3. Анализ игрового метода как одного из методов развития двигательных координаций у детей, занимающихся спортивной гимнастикой.