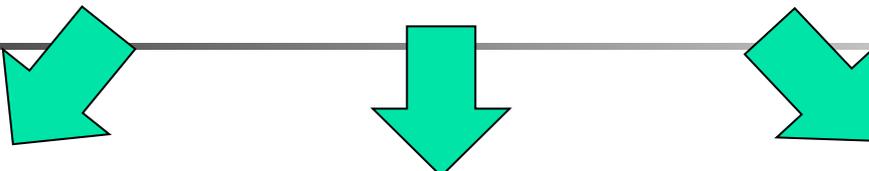
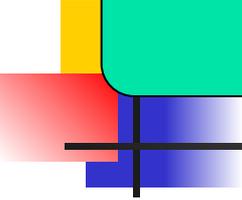


Развитие координационных способностей

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Компоненты координационных способностей



Способности точно
соизмерять и
регулировать
пространственные,
временные и
динамические
параметры
движений

Способности
поддерживать
статическое (позу) и
динамическое
равновесие.

Способности
выполнять
двигательные
действия без
излишней
мышечной
напряженности
(скованности).

Факторы влияющие на проявления координационных способностей:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) уровень развития других двигательных способностей;
- 4) смелость и решительность;
- 5) возраст;
- 6) запас разнообразных двигательных умений и навыков.

Критерии проявления координационных способностей:



- Время освоения нового движения или какой-то комбинации.
- Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
- Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).

Критерии проявления координационных способностей:



- Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
- Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
- Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений.



Сенситивный период развития координационных способностей:

Возрастной период с 6 до 12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей

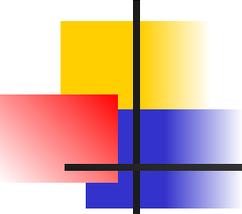
Задачи развития координационных способностей

```
graph TD; A[Задачи развития координационных способностей] --> B[разностороннее развитие координационных способностей]; A --> C[специальное развитие координационных способностей];
```

разностороннее
развитие
координационных
способностей

специальное
развитие
координационных
способностей

Средства развития координационных способностей:

- 
-
- физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны;
 - общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц;
 - освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, метаний, лазанья;

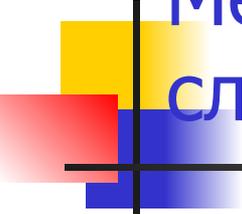
Средства развития координационных способностей:

- подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт;
- упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- специальные упражнения для совершенствования координации движений с учетом специфики избранного вида спорта, профессии.



Методы развития координационных способностей:

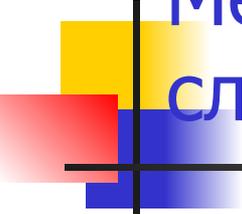
- целостного упражнения;
- расчлененного упражнения;
- вариативного (переменного) упражнения;
- игровой;
- соревновательный.



Метод вариативного упражнения содержит следующие группы методических приемов:

1-я группа – приемы строго заданного варьирования двигательного действия:

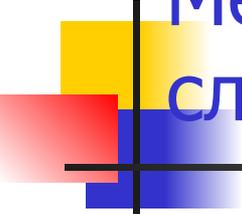
- а) изменение направления движения;
- б) изменение силовых компонентов;
- в) изменение скорости или темпа движений;
- г) изменение ритма движений;
- д) изменение исходных положений;
- е) варьирование конечных положений;
- ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение;
- з) изменение способа выполнения действия.



Метод вариативного упражнения содержит следующие группы методических приемов:

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

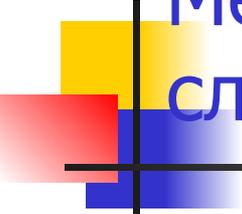
- а) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- б) комбинирование двигательных действий;
- в) зеркальное выполнение упражнений.



Метод вариативного упражнения содержит следующие группы методических приемов:

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

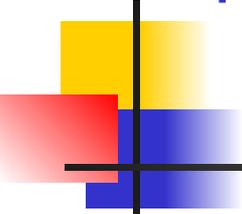
- а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;
- в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата;
- г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;
- д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль.



Метод вариативного упражнения содержит следующие группы методических приемов:

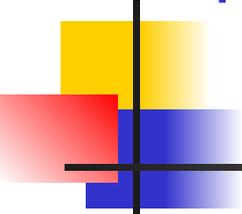
4-я группа – приемы не строго регламентированного варьирования:

- а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;
- б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;
- в) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.



Методические подходы совершенствования координационных способностей:

1. Систематическое обучение новым двигательным умениям и навыкам;
2. Применение любых физических упражнений, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны;
3. Использование эффекта отрицательного «переноса» двигательных навыков;
4. При развитии способности сохранять равновесие (статическое или динамическое) применяют два методических подхода:
 - использование упражнений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение;
 - совершенствование вестибулярного анализатора;



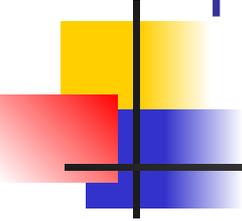
Методические подходы совершенствования координационных способностей:

5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум методическим направлениям:
 - совершенствование способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий.
 - непосредственное выполнение заданий на точность (точно нанести удар в боксе, послать мяч в указанный сектор ворот, передать шайбу партнеру).
6. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.



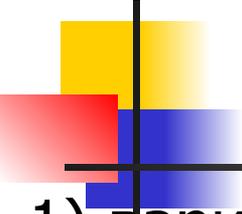
Особенности дозирования нагрузки в процессе развития КС:

- Необходимо строгое соблюдение принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, т.к. это приводит к потере мышечных ощущений.
- Упражнения на развитие КС необходимо применять по возможности часто, однако нельзя доводить организм до заметного утомления.



Рекомендации при занятиях на развитие КС

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в) в структуре отдельного занятия, совершенствование КС, желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для восстановления работоспособности.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития КС:

- 1) варианты челночного бега 3 x 10 м или 4 x 10 м из и.п. лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов;
- 2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития КС:

- 3) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки;
- 4) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и не ведущей рукой на дальность;
- 5) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25–50% от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки;



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития КС:

- 6) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий;
- 7) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» - для комплексной оценки общих координационных способностей.