

Виды координационных способностей

И методы их развития

Титова А.А. педагог доп.
образования

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Способность к ориентированию - возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении



Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.



Способность к реагированию - позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.



Способность к перестроению двигательных действий - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.



Способность к согласованию - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.



Способность к равновесию - сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.



Способность к ритму - способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.



Вестибулярная устойчивость - способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов)



Произвольное расслабление мышц - способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.



Основные методы развития координационных способностей

- Новизна действия;
- усложнение движений по траектории;
- усложнение движений опоре;
- усложнение движений по сенсорному контролю;
- психологическое напряжение;
- ускорение

