

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

# Координационные способности и их развитие

Подготовила  
Студентка группы Л-432  
Жуковец К.И.

Проверил  
Преподаватель  
Игнатушкин Р.Г.

## **Координационные способности -**

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

# 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.

**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.

**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.

**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.

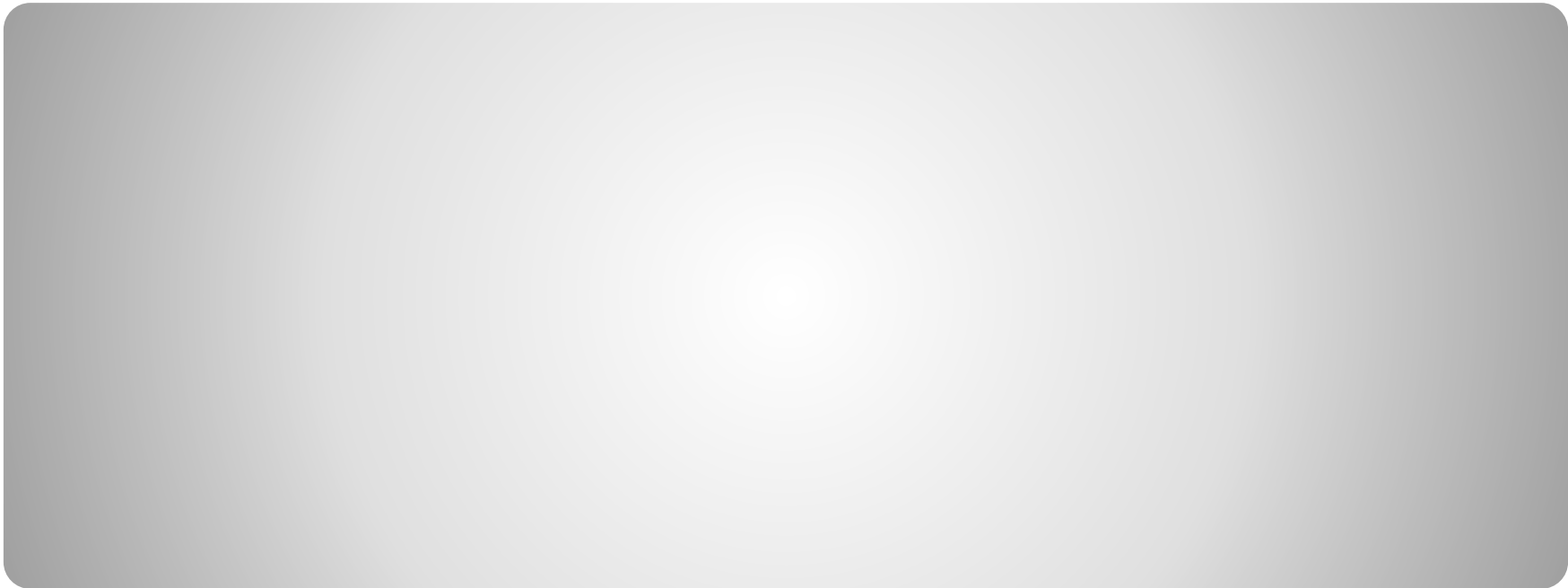
5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум методическим направлениям: - совершенствование способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. - непосредственное выполнение заданий на точность (точно нанести удар в боксе, послать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

6. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.



# 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.



This section is currently blank and contains no text or other content.