

# **ФИЗИЧЕСКИЕ**

## **КАЧЕСТВА - врожденные**

**(генетически унаследованные)**

**морфофункциональные  
качества,**

**благодаря которым возможна  
физическая**

**(материально выраженная)**

**активность человека,**

**получающая свое полное**

**проявление в целесообразной  
двигательной деятельности .**

**К основным  
физическим качествам  
относят  
силу,  
быстроту,  
выносливость,  
гибкость,  
ловкость.**

**ЛОВКОСТЬ** - сложное, комплексное  
двигательное качество, основу которого  
составляют  
**координационные способности.**

**КООРДИНАЦИОННЫЕ  
СПОСОБНОСТИ /КС/** — это возможности  
индивида, определяющие его готовность  
к оптимальному управлению и  
регулировке двигательного действия.

# Класс координационных способностей

обусловлен центрально-нервными влияниями -  
психофизиологическими механизмами  
управления и регулирования



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ВЫДЕЛИТЬ:

СПЕЦИАЛЬНЫЕ

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

ОБЩИЕ КС

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности.

Специфические КС относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость и др.

Общие КС потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

# Необходимо различать

элементарные и сложные КС.

проявляются, например,  
в ходьбе и беге.



в единоборствах и  
спортивных играх.



# МЕТОДЫ

---

## развития координационных способностей:

1) стандартно-повторного  
упражнения;

2) вариативного упражнения;

3) игровой;

4) соревновательный.



# Критерии оценки координационных способностей.

<u>Качественные</u>	<u>Критерии</u>	<u>Количественные</u>
АДЕКВАТНОСТЬ	ПРАВИЛЬНОСТЬ	ТОЧНОСТЬ
СВОЕВРЕМЕННОСТЬ	БЫСТРОТА	СКОРОСТЬ
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ	РАЦИОНАЛЬНОСТЬ	ЭКОНОМИЧНОСТЬ
ИНИЦИАТИВНОСТЬ	НАХОДЧИВОСТЬ	СТАБИЛЬНОСТЬ

## Абсолютные показатели

выражают уровень развития КС без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей школьника.

## Относительные, или

## парциальные, показатели

позволяют судить о проявлении КС с учетом этих возможностей.

## Основными методами оценки КС

являются: метод наблюдений; метод тестов; метод экспертных оценок; аппаратные методы.

## Сенситивный период развития КС-

возраст 11-12 лет, этот возрастной период определяется как особенно поддающийся целенаправленной тренировке.

У мальчиков уровень развития КС с возрастом выше, чем у девочек.

# ТЕСТЫ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ) ДЛЯ ОЦЕНКИ

## УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КС.

Для контроля за координационными способностями в условиях школы чаще всего применяют следующие тесты:

варианты челночного бега 3x10 или 4x10 м из и.п. лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель КС применительно к бегу, во втором — относительный;

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 КС применительно к прыжковым упражнениям;

подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;

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; для подготовленных детей, например, юных акробатов предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;

## ССЫЛКИ.

1. [HTTP://PLANETA.RAMBLER.RU/COMMUNITY/GIMNASTKI/](http://planeta.rambler.ru/community/gimnastki/)
2. [HTTP://AFISHA.YUGA.RU/AFISHA/CHTO POSMOTRET/SPORTIVNYE SOBYTIYA/LEGKAYA ATLETIKA/](http://afisha.yuga.ru/afisha/chto_posmotret/sportivnye_sobytiya/legkaya_atletika/)
3. [3. HTTP://FIZKULTSCHOOL-402008.NAROD.RU/SPORTIGRA.HTML](http://fizkultschool-402008.narod.ru/sportigra.html)

## Список использованной литературы:

В.И.Лях; А.А.Зданевич - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ.  
Журналы - Физическая культура в школе.