

УО «Гомельский государственный  
медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

# Координационные способности и их развитие

Выполнила:

студентка 1-го курса группы Д-108 Мачульская Е. Н.

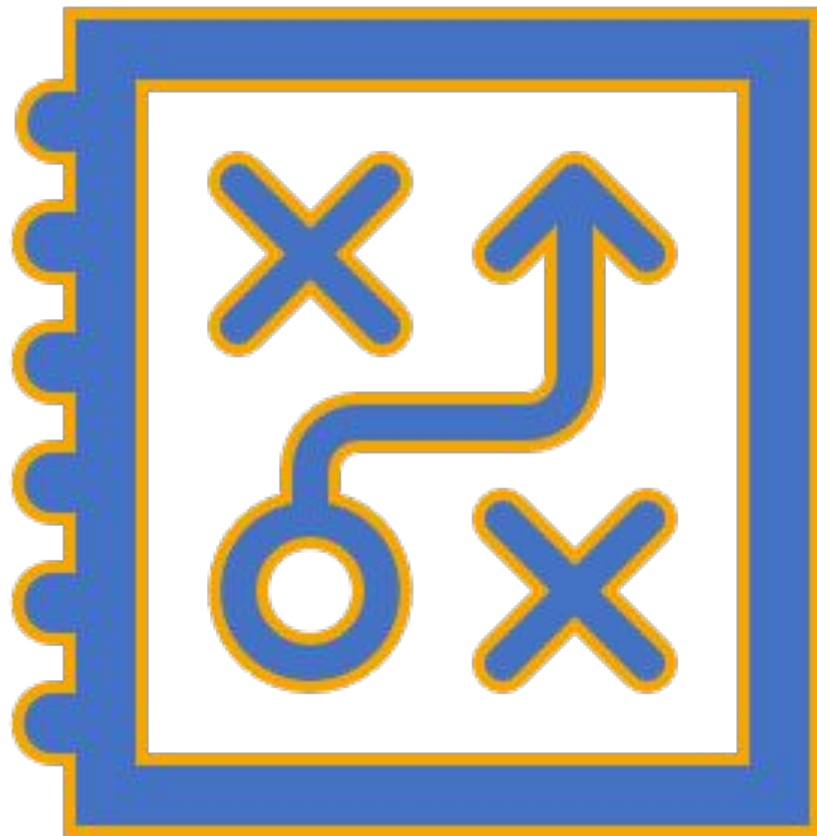
Проверил:

Преподаватель Игнатушкин Р. Г.

- Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- 1) Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- 2) Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
- 3) Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).





- Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.



- Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:
  - Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
  - Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией;
  - Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации);
  - 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.

• При развитии координационных способностей решают две группы задач:

- *Первая группа* задач предусматривает разностороннее развитие координационных способностей. Эти задачи преимущественно решаются в дошкольном и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

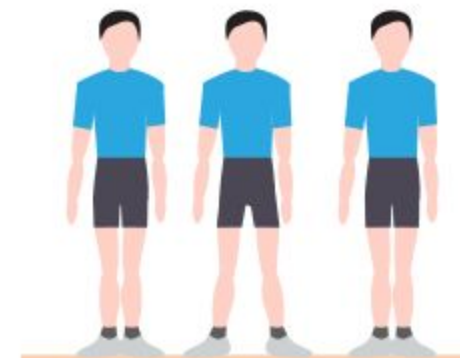
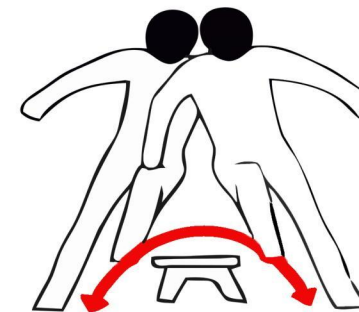
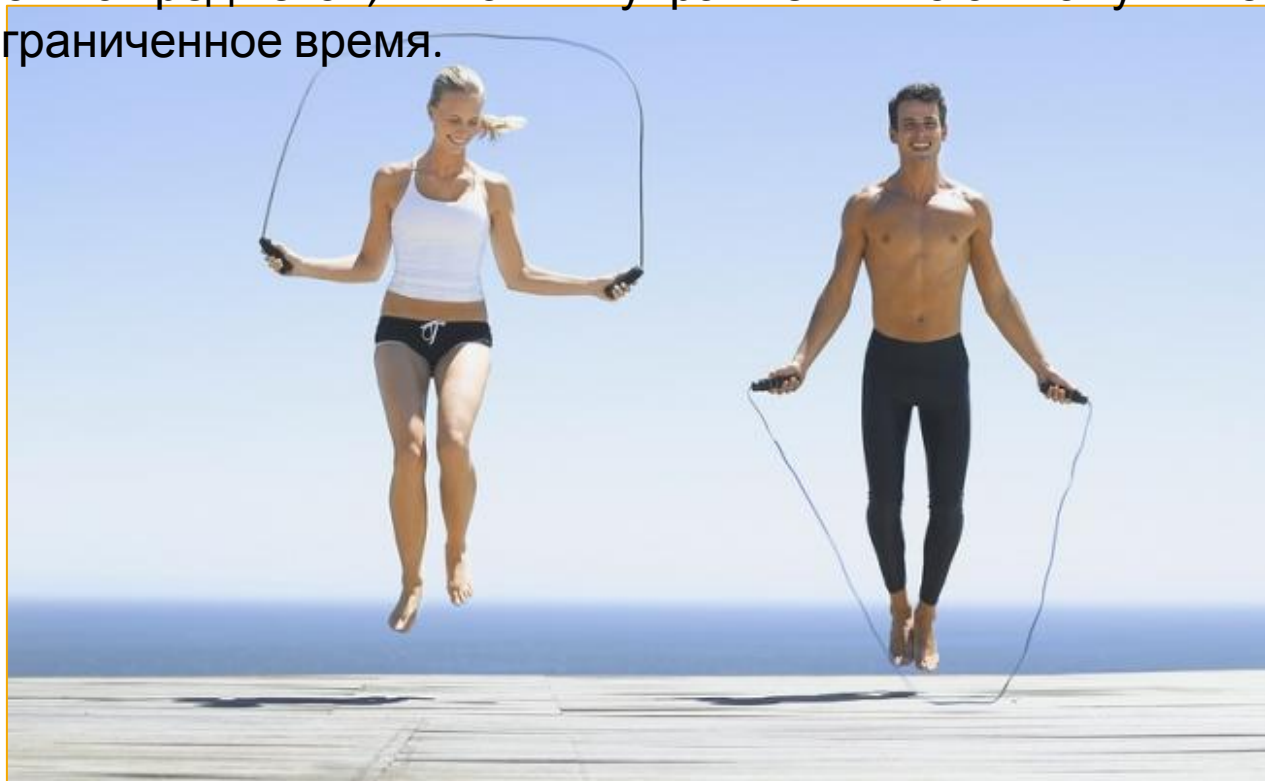


• *Задачи второй группы* обеспечивают специальное развитие

координационных способностей и решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией



Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.





### Методы воспитания координационных способностей

- При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:
- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.



- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.





•Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к

