

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ТЕМА РЕФЕРАТА:**  
**«КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ»**

ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ Л-110 ГРУППЫ  
ЦАРЬКОВ КИРИЛЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ПРОВЕРИЛ ИГНАТУШКИН Р.Г.

Гомель 2020

# **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ**

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

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ



# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ



# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

- Координационные способности, отнесенные **к первой группе**, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.
- Координационные способности, относящиеся **ко второй группе**, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.
- Координационные способности, относящиеся **к третьей группе**, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

**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.
- *Задачи второй группы* обеспечивают специальное развитие координационных способностей и решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки.

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

**Средства.** Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Наиболее широкую и доступную группу средств для совершенствования координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

**Методы:** Для развития координационных способностей используют методы, которые обычно применяют при формировании и совершенствовании двигательных навыков.

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия.

Их можно представить в двух основных вариантах: методы *строго регламентированного* и *не строго регламентированного варьирования*.



# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

**Методы строго регламентированного варьирования** содержат 3 группы методических приемов:

**1-я группа** — приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия

**2-я группа** — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях

**3-я группа** — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ

**Методы не строго регламентированного варьирования** содержат следующие примерные приемы:

- а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;
- б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;
- в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров;
- г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ