

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

УДК 796.799

**ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЯХ****Н. А. БЛАЖЕВИЧ***(Представлено: Н. В. ГРИШАНОВА)*

*В статье раскрывается понятие координационных способностей, дана их характеристика. Представлена классификация координационных способностей. Описаны средства и методы развития координационных способностей.*

Проблема развития двигательных способностей является одной из ведущих в физическом воспитании учащихся. В связи с тем, что в современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость, программы физического воспитания учащихся уделяют особое внимание формированию координационных способностей.

Определение понятий «координация» и «координационные способности», сопоставление их с понятием «ловкость» вызывают споры у многих авторов и по сей день [1, 2].

По определению Н. А. Берштейна, «ловкость» — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3]. Иначе говоря, «ловкость» – это способность выполнять точные движения в условиях дефицита времени [4].

Таким образом, «ловкость» – это способность быстро обучаться новым движениям и быстро переключать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

По мнению Л. П. Матвеева и Б. А. Ашмарина под «координационными способностями» понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи [5, 6].

По мнению В. И. Ляха и Е. И. Иванченко «координационные способности» – способность человека быстро, точно, экономично, находчиво и наиболее совершенно решать сложные и возникающие неожиданно задачи. Таким образом, координационные способности обуславливают скорость и эффективность освоения жизненно необходимых двигательных навыков, спортивной техники и тем самым способствуют достижению высоких спортивных результатов [7, 8].

С течением времени некоторые исследователи предложили заменить термин «ловкость» на термин «координационные способности» – выделить координационные способности из «общей ловкости», третьи – рассматривать «двигательное качество ловкость» как сложный комплекс психомоторных способностей человека [2].

Таким образом, многие зарубежные и отечественные авторы разделяют понятие ловкость и координационные способности, считают, что ловкость является частной характеристикой координационных способностей [8]. В своих исследованиях мы также придерживаемся этих взглядов.

Как и в определении понятия «координационные способности», так и в классификации координационных способностей существует множество мнений [9].

Так, В. И. Лях выделял три группы видов координационных способностей:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства»).

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие (зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений).

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (управление тонической напряженностью и координационной напряженностью) [7].

В своих трудах Е. Н. Гогонов выделял специальные, специфические и общие координационные способности [10]:

1. Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями (плавание, гребля, езда на велосипеде, лазание, коньки, и др.; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения; перекладывание предметов, подъем тяжести; метания ядра, диска, молота) [11].

2. Специфические координационные способности – возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию: на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений и др (способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; способность к ритму; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценки и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движения; способности к реагированию; быстрой перестройки двигательной деятельности, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость).

3. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями [12,13].

Для эффективного воспитания координационных способностей необходимо использовать средства и методы развития данных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека [14].

В теории и методике физического воспитания выделяют специфические и неспецифические средства развития координационных способностей [10].

Неспецифические средства направленного развития координационных способностей вносят в тренировочные упражнения дополнительные усложняющие элементы (различные предметы, особенности мест проведения занятий и т. д.) [14].

Основным специфическим средством направленного развития координационных способностей служат упражнения, отличающиеся необычностью исполнения [14].

Способами повышения уровня координационных способностей с помощью специфических средств является: использование новых упражнений, внесение новых элементов в уже изученные упражнения.

Для совершенствования координации применяются гимнастические, акробатические упражнения, спортивные игры, упражнения на точность движений, ориентировку, оценку микро-интервалов времени [14].

По мнению Ю. Ф. Курамшина, все специфические средства развития координационных способностей можно разделить на общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения. Группа общеподготовительных координационных упражнений является основным средством развития двигательных способностей в физическом воспитании [13].

Количество применяемых общеподготовительных координационных упражнений ограничено: временем, которое можем затратить на данное упражнение без вреда другому физическому упражнению; возрастными особенностями (в младшем школьном возрасте процент использования их выше, чем в среднем и старшем); гендерными и личными различиями (например, в старшем школьном возрасте юноши больше склонны к общеразвивающим упражнениям силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, а у девушек – с обручем, скакалками, мячами); материально-технической базой (оборудование, инвентарь) [13].

Область специально-подготовительных координационных упражнений ограничена спецификой избранного вида спорта. [12].

Следует учитывать, что упражнения, способствующие развитию координационных способностей, полезны до тех пор, пока они не будут совершаться автоматически. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее воспитание координационных способностей [9].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании применяют следующие методы: методы строго-регламентированного упражнения: стандартно-повторного упражнения и вариативного упражнения; игровой и соревновательный методы [4].

Метод стандартно-повторного упражнения в основном направлен на достижение и закрепление адапционных перестроек в организме [4].

Метод вариативного упражнения характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адапционных изменений в организме.

В игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие координационных способностей совместно с другими двигательными способностями и совершенствует двигательные умения и навыки, так как в процессе игры все способности проявляются не изолированно, а взаимосвязано.

Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление координационных способностей и выявить уровень их развития; выявить и оценить качество выполнения двигательных действий; обеспечить максимальную физическую нагрузку [15].

Таким образом, следует разделять понятие ловкость и координационные способности, и считать, что ловкость является частной характеристикой координационных способностей.

Основным специфическим средством направленного развития координационных способностей являются физические упражнения, отличающиеся необычностью исполнения. Преимущественно для комплексного развития координационных способностей используют различные сочетания обще- и специально-подготовительных координационных упражнений.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании применяют следующие методы: методы строго-регламентированного упражнения: стандартно-повторного упражнения и вариативного упражнения; игровой и соревновательный методы. Эффективными методами воспитания координационных способностей является игровой и соревновательный метод.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 412 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания и спорта: Изд.2-е испр. И доп. (в 2 т.) / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков - М.: «Физкультура и спорт », 1976. – 214 с.
3. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн – М.: Физкультура и спорт , 1991. – 228 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев - 3-е изд. СПб.: Лань, 2003. – 160с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин – М.: Просвещение, 1990. – 287 с
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.
9. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 186 с.
10. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Мартынов - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
11. Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников / А. А. Гужаловский – Минск , 1987.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия , 2000. – 480 с.
13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин – М.: Советский спорт , 2003. – 464с.
14. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.
15. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/ В. П. Лукьяненко – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.