***Мартышев А.С.***

***Учитель физической культуры***

***МБОУ ПГО «Ощепковская средняя общеобразовательная школа»***

***Россия, р.п. Пышма***

**Методика развития координационных способностей у школьников**

**Аннотация:** В статье исследуется методика развития координационных способностей у школьников, путём включения в учебный процесс новых, современных методов обучения. Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Несмотря на это, всегда можно усовершенствовать упражнение, нагрузку и метод обучения в целом.

**Ключевые слова**: координационные способности, метод вариативного упражнения, показатели координационных способностей, игровой метод.

Abstract: the article investigates the method of development of coordination abilities in schoolchildren by including new, modern teaching methods in the educational process. The practice of physical education and sports has a huge Arsenal of tools to influence the coordination abilities. Despite this, it is always possible to improve the exercise, the load and the method of training in General

Keywords: coordination abilities, method of variable exercise, indicators of coordination abilities, game method.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию[8]. Координационные способности - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции[3]. Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

«Закладка фундамента» для развития координационных способностей происходит в младшем школьном возрасте, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей[4].

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;

- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный про­межуток времени;

- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;

- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;

- прогнозировать положение движущегося предмета в нужный момент времени;

- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей[5].

Координационные способности человека выполняют в управлениях его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

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

Основным средством развития 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[7].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте также используются различные методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный[5].

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

1. строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
2. изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положений, стоя — ловля сидя и наоборот);
3. изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
4. «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
5. выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
6. выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами.

Улучшить сенсорные предпосылки для достижения пространственной и общей точности движений помогает и периодическое выполнение упражнений с ограничением (или исключением) зрительного самоконтроля[4]. Такой методический прием может способствовать повышению степени точности многих движений, как относительно элементарных (движение конечностями при фиксированном положении туловища и другие движения, не связанные с перемещением всего тела), так и довольно сложных (метание предметов, поднимание штанги), если, конечно, они вообще могут быть выполнены с ограничением зрения, без угрозы привести к травме. Временно исключая зрительный контроль, предъявляю повышенные требования к функциям других сенсорных систем, прежде всего, по-видимому, к функциям проприорецепторов двигательного аппарата. Возможное при этом вначале некоторое ухудшение качества управления движениями нередко компенсируется в итоге значительным его улучшением[6].

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий.

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.[2]. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены для состязаний. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации[9].

Эффективность всех указанных подходов во многом зависит от оснащения современными техническими средствами точного оперативного контроля и получения срочной информации о пространственных параметрах и общей результативности действий. Немаловажным условием является и введение в обстановку действия, особенно на первых порах, четких пространственных ориентиров и предметных ограничителей[10].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или ка кой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их комплексы. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека[1];

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5)сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6)стабильность выполнения сложного в координационном от ношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: возраста, общей подготовленности занимающихся, способности человека к точному анализу движений, уровня развития других физических способностей, сложности движений, смелости и решительности, темпа и динамики выполнения. Важным фактором является психологический настрой и эмоциональное состояние занимающихся.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, к увеличению двигательного опыта. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов занимающихся, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечного усилия и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Что, в свою очередь, являются необходимым условием подготовки людей к жизни, труду, службе в армии. Они также способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможность человека в управлении своими движениями.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990. – С.297-354.
2. Грузнов Ю.Г. / Основы теории и методики физической культуры.  М.: ФиС, 1986.  С. 71-76.
3. Евстафьев Б. В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту. –Л., 1990. – С.126.
4. Ильин Е.П. В кн.: Теория и методика физического воспитания.  М.: Просвещение, 1979.  С. 90-92.
5. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №9. - С. 5-7.
6. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №11. - С. 16-23.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 1991. – С.158-181.
8. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г. – С. 354.
9. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей. - Омск: ОГИФК, 1986. – С.21.
10. Янанис С.В. Еще раз о ловкости и ее разновидностях // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №7. - С. 21-23.

Мартышев А.С. – 89920155132 martyshev.shura@mail.ru