

# **Лекция. Основы методики воспитания двигательных способностей**

## Вопросы:

1. Двигательно-координационные способности и факторы, определяющие их развитие.
2. Средства воспитания двигательных способностей
3. Методика развития двигательных способностей
4. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных способностей

## Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:





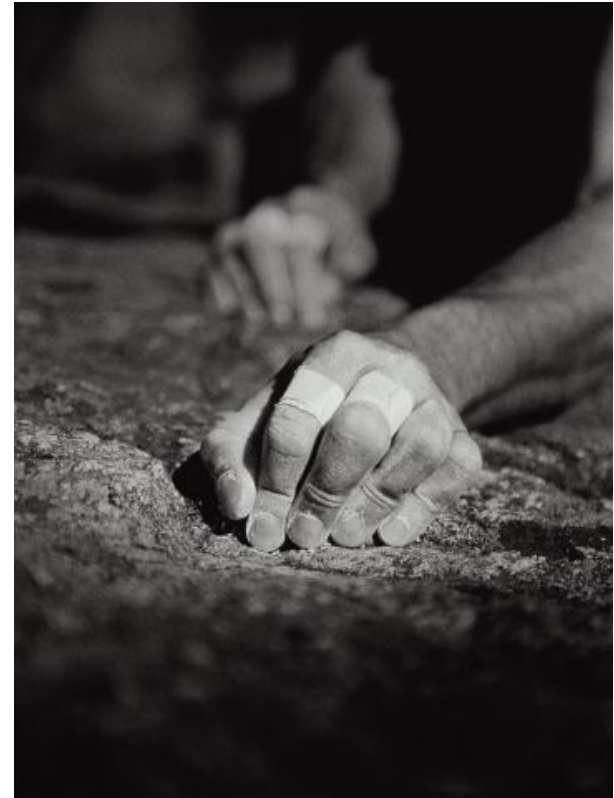


# 1. Двигательно-координационные способности и факторы, определяющие их развитие

## Двигательно-координационные способности

-способность быстро, точно, целесообразно, экономно и совершенно, решать сложные двигательные задачи применительно к конкретной ситуации.

**Ловкость** — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.



# Виды координационных способностей

**1 группа** - способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений («чувство времени», «чувство пространства», «мышечное чувство»).

**2 группа** - способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие («чувство равновесия»).

**3 группа** - способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).



## **Факторы, определяющие развитие двигательных координационных способностей:**

- 1) Способность человека к точному анализу движений;
- 2) Деятельность анализаторов и особенно двигательного;
- 3) Сложность двигательного задания;
- 4) Уровень развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) Волевые качества (смелость и решительность);
- 6) Возраст;
- 7) Общая подготовленность занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.



## ***Возрастные особенности в развитии двигательных координационных способностей***

- дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений.
- в возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.
- подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы,



## **Возрастные особенности в развитии двигательных координационных способностей**

- в возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений.
- в период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.
- *возрастной период 11—12 лет определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.*
- у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек





## *Задачи ППФП по развитию координационных способностей:*

1. Улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
2. Развитие координации движений неведущей конечности;
3. Развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.



## **2. Средства воспитания координационных способностей**

### **1. Физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны.**

Сложность физических упражнений:

- изменение пространственных, временных и динамических параметров
- изменение внешних условий,
- изменение порядка расположения снарядов, их веса, высоты;
- изменение площади опоры или увеличение ее подвижности в упражнениях на равновесие и т.п.;
- комбинирование с другими двигательными навыками;
- выполнение упражнений по сигналу или за ограниченный промежуток времени.



2. *Гимнастические упражнения динамического характера*, одновременно охватывающие основные группы мышц ( без предметов и с предметами, элементы акробатики, упражнения в равновесии).

3. *Освоение правильной техники естественных движений*: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

4. *Подвижные и спортивные игры*, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

5. *Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции* (чувство пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий).



## *Специальные упражнения для совершенствования координации:*

а) *подводящие*, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) *развивающие*, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта

## *Методические рекомендации:*

-освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей;

- выполнение координационных упражнений не следует проводить на фоне утомления.



### **3. Методика развития двигательных-координационных способностей**

#### **Методические подходы:**

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.



## ***Мышечная напряженность :***

### ***1. Тоническая напряженность***

(повышен тонус мышц в состоянии покоя как результат утомления).

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

в) плавание;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

### ***2. Координационная напряженность***

(неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

а) осознанная установка на расслабление в нужные моменты.

б) специальные упражнения на расслабление (релаксационная гимнастика, психомышечная тренировка).



*Методы развития двигательных-  
координационных способностей:*

- 1) Стандартно-повторного упражнения;
- 2) Вариативного упражнения;
- 3) Игровой;
- 4) Соревновательный.



***Метод вариативного  
упражнения со строгой  
регламентацией  
вариативности действий***

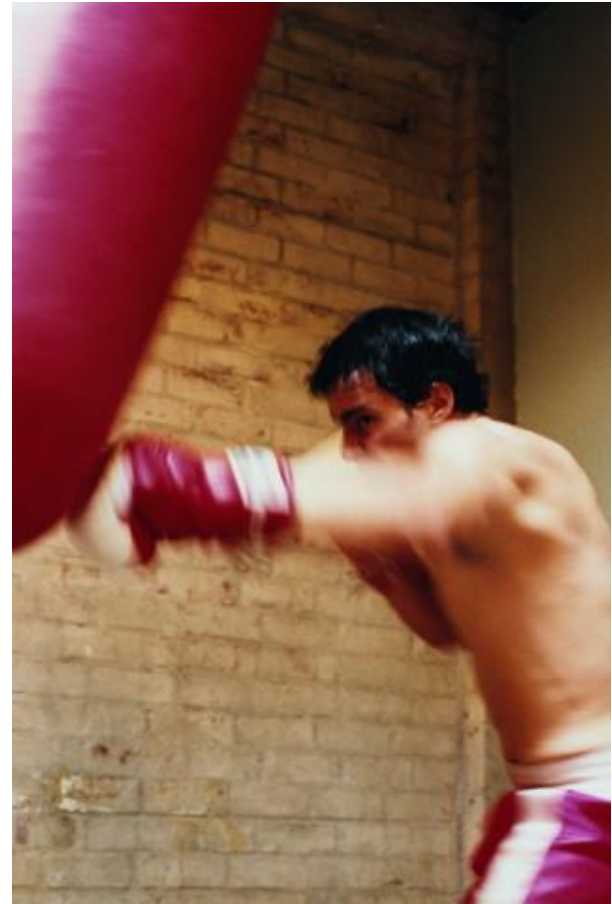
- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия;

- изменение исходных и конечных положений;

- изменение способов выполнения действия;

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат;

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля.





**Методика  
совершенствования  
пространственной, временной  
и силовой точности  
движений:**

- *Способность к точному выполнению движений*
- *Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров*
- *Совершенствование пространственной точности движений,*
- *Совершенствование силовой точности движений*
- *Совершенствование временной точности движений*



## ***Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия.***

а) для позностатического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет до полнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);



б) для динамического  
равновесия:

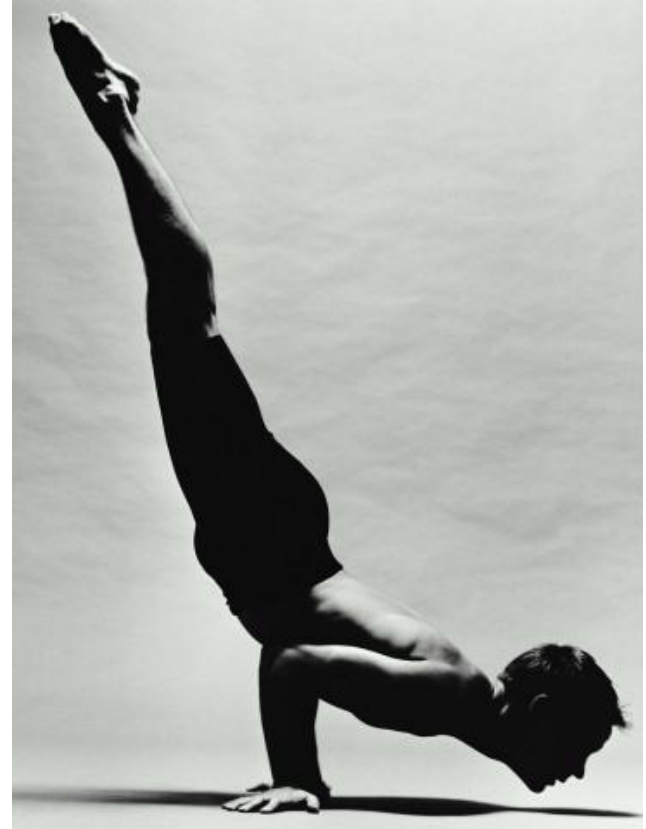
- упражнения с изменяющимися  
внешними условиями (рельеф, грунт,  
трасса, покрытие, расположение,  
погода);

- упражнения для тренировки  
вестибулярного аппарата (инвентарь  
- качели, лонжи, центрифуги и другие  
тренажеры).



## ***Методические указания:***

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей



## **4. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательно-координационных способностей**

### **Критерии оценки двигательно-координационных способностей**

1. Время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации;
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.;
3. Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации).
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
5. Сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
6. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.



## 2. Педагогические тесты

