

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

И.В. Ласовская,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения используют термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок).

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Однако их можно дифференцировать на отдельные группы по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, которые их обуславливают. Опираясь на результаты специальных исследований (Донской, 1971; Пехтль 1971; Гужаловский. 1986; А.Тер-Ованесян, И.Тер-Ованесян, 1986; Лях, 1989. 1991; Платонов, Булатова, 1995; Платонов, 1997) можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений;
- способность к сохранению равновесия;
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений (ловкость).

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей 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.

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации работы нервно-мышечного аппарата. Их следует выполнять в усложненных условиях (разные исходные положения, ограниченное пространство и время, частичное или полное исключения зрительного или слухового анализаторов, пересеченная местность, подвижная опора и т. п.).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Проводится как с целью комплексной оценки разных проявлений координации, так и с целью относительно изолированного определения способности к оценке и регуляции динамических и временных параметров движений, способности к сохранению равновесия, чувства ритма, способности к произвольному расслаблению мышц и координированности движений.

В основе контроля координированности лежит применение разнообразных координационно сложных и неожиданных заданий, которые требуют быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для достижения конкретной цели. Например, пробегание мерного отрезка (30–60 м) за одинаковое время, но с разной частотой и длиной шагов, или преодоление определенного расстояния разными способами (бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед, прыжки с ноги на ногу и т. п.). Изменение способа передвижения по специальным сигналам и в непредусмотренной последовательности.

Итак, для комплексной оценки базового уровня развития координационных способностей следует применять специальные программы двигательных действий, в которые входят упражнения, требующие проявления разных видов координационных качеств.

При углубленном изучении уровня развития определенной разновидности координационных способностей необходимо применять адекватные контрольные упражнения.

Контроль координационных способностей осуществляется при разных функциональных состояниях организма. Это принципиально важно, поскольку высокий уровень проявления координационных способностей в оптимальных условиях еще не означает, что он будет таким же при утомлении или на фоне интенсивного воздействия внешних сбывающих факторов.

Повторные тестирования необходимо проводить в адекватных условиях и в одно и то же время суток, поскольку физические возможности человека имеют довольно выраженные суточные колебания.

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40–50 лет начинают ухудшаться.

В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Т.Ю. Логвина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В физическом воспитании детей очевидна необходимость разумного определения суммарных объемов нагрузки, направленного воздействия на функциональные системы, учета индивидуальных особенностей при выборе характера и объема физических нагрузок. В этом возрасте важно сформировать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучить основным движениям, сформировать умение выполнять различные упражнения с предметами и на спортивном оборудовании. Сегодня не существует единой точки зрения на критерии, определяющие эффективность физического воспитания в дошкольных учреждениях. Специалистов, работающих в должности руководителя физического воспитания, готовят в разных учреждениях образования, предъявляют различные требования к знаниям, умениям и навыкам выпускников, что соответственным образом отражается в содержании их профессиональной деятельности. Программы подготовки специалистов в педагогических вузах не предусматривают достаточных знаний у выпускников по таким дисциплинам, как: анатомия и физиология детского организма, теория и методика физического воспитания, оздоровительная и лечебная физкультура, физическое воспитание детей раннего возраста и др. Выпускники педагогических вузов, как правило, не имеют собственного опыта спортивной тренировки в каком-либо виде спорта, незнакомы с этапами обучения двигательным действиям, методикой воспитания физических качеств, особенностями организации и содержанием занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Все это приводит к отсутствию представления о правильном планировании физического воспитания, оценке его эффективности в работе с детьми дошкольного возраста, непониманию