

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС

Підруково-координаційними здібностями розуміються здібності швидко, точно, доцільно, ощадливо інаходчиво, тобто. найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано).

Об'єднуючи низку здібностей, які стосуються координації рухів, їх за певною мірою розбити втричі групи.

Перша група. Здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, часові й динамічні параметри рухів.

Друга ж група. Здібності підтримувати статична (позу) і динамічну рівновагу.

Третю групу. Здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості).

Прояв координаційних здібностей залежить цілої ряду факторів, саме:

- 1) здібності людини до точному аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість тощо.);
- 5) сміливості й не;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості котрі займаються (тобто. запасу різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навиків) та інших.

Здатність само швидко й доцільно перетворювати руху, і форми дій зі ходу змагань найбільшою мірою потрібно на спортивних іграх і єдиноборствах, соціальній та про такі види спорту, як швидкісної спуск на лижах, гірський водну слалом, де у обстановку дій навмисно вводять перешкоди, які змушують миттєво видозмінювати руху або переключатися з одних точно координованих дій інші.

Спеціальні вправи для вдосконалення координації рухів розробляються з огляду на специфіку обраного виду спорту, професії. Цекоординаційно подібні вправи з техніко-тактичними діями у вигляді спорту, або трудовими діями.

На спортивної тренуванні застосовують дві групи засобів:

- а) що підбивають, які б освоєння нових форм рухів тієї чи іншої виду спорту;
- б) розвиваючі, спрямовані безпосередньо виховання координаційних здібностей, які з конкретних видах спорту (наприклад, в баскетболі спеціальні вправи взатруджених умовах – ловля і передачі м'яча партнеру під час стрибків через гімнастичну лаву, після виконання на гімнастичних матах кількох перекидів поспіль, ловля м'яча від партнера і кидок до кошика та інших.).

Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовуються такі методи:

- 1) стандартно-повторного вправи;
- 2) варіативного вправи;
- 3) ігровий;
- 4) змагальний.