

УДК 796015

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Н.В. Корогвич, аспирант*

*Научный руководитель – В.В. Маринич, к.м.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

**Актуальность.** Достижение высоких спортивных результатов зависит от уровня развития координационных способностей спортсменов. Умение координировать свои движения, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально

выполнять соответствующие действия - основа успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в игровых видах спорта. В настоящее время для развития координационных способностей широко применяются специализированные средства и методы.

**Цель исследования:** систематизация педагогического процесса в ходе учебно-тренировочной деятельности, направленного на повышение уровня координационных способностей спортсменов в игровых видах спорта.

**Методы и организация исследования.** В значительной степени двигательная координация связана с понимаем занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения. Для развития координационных способностей в физической культуре и спорте используются основные методы: стандартно-повторный, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

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 широкое применение. Его подразделяют на 2 подметода - со строгой и не строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров);
- изменение исходных и конечных положений;
- изменение способов выполнения действия;
- «зеркальное» выполнение упражнений (выполнение упражнения с напарником, следить за партнером и выполнять все упражнения в зеркальном изображении);
- выполнение освоенных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнение в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами (упражнения в равновесии, ведение мяча, бросок в цель).

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.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. 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 в сложившейся ситуации [1].

Для развития координационных способностей в игровых видах спорта в современной практике кроме основных методов используются специализированные средства, методы и методические приемы. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующее зрительное восприятие и представления, дать объективную информацию о параметрах двигательных действий, способствовать исправлению параметров движений, воздействовать на органы чувств, которые участвуют в управлении и регулировке движений.

Специализированные средства и методы развития координационных способностей следует рассматривать как подчиненные основным.

К специализированным средствам и методам можно отнести:

- просмотр видеоматериалов, позволяющий анализировать технику движения;
- метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытках мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений, двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например: пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этих действий) перед выполнением движений;

- средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно;

- применение специальных технических устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (пространственные, динамические, временные или их совокупность) [2].

Исследования проводились в режиме учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в мини-футболе и хоккее с шайбой. Формирование групп осуществлялось по специализации, без учета морфологических показателей. Участники исследования занимались по учебной программе, в соответствии со стандартом, не противоречащим нормативным документам Республики Беларусь.

При проведении стабилметрических исследований применялась методика «Тест Ромберга» (оценка равновесия), тест с эвольвентой (оценка качества следящего движения) и тест на устойчивость (оценка запаса устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений - вперед, назад, вправо и влево) с использованием компьютерного стабиланализатора «Стабилан – 01-2» [3].

Результаты тестов, полученные на стабиллоплатформе, позволяют судить о состоянии способности спортсмена сохранять равновесие, оценивать качество следящего движения и запас устойчивости спортсмена при отклонениях.

В реальной деятельности координационные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. Спецификой вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к данным координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других - вспомогательную. Эти важнейшие способности во многом определяют успехи в данных спортивных дисциплинах. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию главным образом и следует уделять особое внимание. Следует иметь в виду, что способность к двигательной координации определяется целым рядом психофизиологических факторов:

- функциональным состоянием сенсорных систем (анализаторов);
- степенью регуляции позы тела и движений различными отделами центральной нервной системы (корой больших полушарий, спинного мозга);
- возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью).

**Выводы.** Специализированные методы развития координационных способностей позволяют оценивать состояние координации спортсменов и способствовать исправлению параметров движений для совершенствования техники. Комплексный подход анализа и диагностики координационных способностей позволит получить более объективное понимание структуры координационных способностей и путей их дальнейшего совершенствования в игровых видах спорта.

#### Список использованных источников

1. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013. - №3. - С. 95-104.
2. Лях, В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 4. - С. 21-25.
3. Чарыкова И. А. Диагностическая программа нейрофизиологического и психофизиологического контроля для комплексного подхода к совершенствованию координационных способностей : практ. пособие / И. А. Чарыкова, Л. В. Филипович, А. Г. Рамза, Я. Л. Сороколит. - Минск : РНПЦ спорта, 2016. - 28 с.