

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Определение понятий и сокращений	7
1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «КООРДИНАЦИЯ», «КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ», «ЛОВКОСТЬ»	9
2. ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ	12
3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ	16
4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И ВИДЫ СПОРТА, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	19
4.1. Роллер спорт	19
4.1.1. История развития роллер спорта в мире	19
4.1.2. Развитие и виды роллер спорта в России	19
4.1.3. Базовые элементы и техника их выполнения в роллер спорте, их модификация для совершенствования координационных способностей	20
4.2. Ролибол	40
4.2.1. Базовые элементы и движения ролибола	41
4.3. Алтимат	48
4.4. Голбол	50
4.5. Футбольный фристайл	54
4.6. Ниндзя спорт	56
4.7. Сапсерфинг, сёрфинг и вейксерфинг	61
4.8. Дайвинг	75
Библиографический список	84

Благодарности

Авторский коллектив выражает благодарность за содействие в создании данного учебного пособия (предоставлении информации и фотоматериала):

- спортсменам, принимавшим участие в фотосессии раздела «Базовые элементы и техника их выполнения в роллер спорте, их модификация для совершенствования координационных способностей»:

- Павлову Федору, кандидату в мастера спорта, вице-чемпиону России в дисциплине «Гонка-марафон 42,195 км» в 2024 г., призеру Первенства России по спидскейтингу, многократному победителю и призеру Первенства Московской области по спидскейтингу, чемпиону Московской области по спидскейтингу в дисциплине «Гонка-марафон 42,195 км» в 2024 г., спортсмену сборной команды Московской области, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды России по спидскейтингу;

- Шестериковой Марине, 1-й спортивный разряд, абсолютному победителю Первенства федерации роллер спорта России в 2024 г., многократному победителю Первенства Московской области по спидскейтингу, многократному победителю и призеру международных соревнований по спидскейтингу, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу;

- Жаткиной Полине, кандидату в мастера спорта, абсолютному победителю Первенства Московской области по спидскейтингу 2024 г., призеру международных соревнований по спидскейтингу, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу;

- Ручейковой Виктории, мастеру спорта, чемпиону России в дисциплине «Гонка-марафон 42,195 км», трехкратному рекордсмену России в дисциплинах спидскейтинга, многократному победителю и призеру Первенства России, Всероссийских и международных соревнований по спидскейтингу, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу, спортсмену сборной команды России по спидскейтингу;

- Ручейковой Маргарите, мастеру спорта, многократному призеру Первенства России и Всероссийских соревнований по спидскейтингу, победителю международных соревнований по спидскейтингу на треке в многоборье, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу, спортсмену сборной команды России по спидскейтингу;

- Ручейкову Георгию, 2-й спортивный разряд, многократному призеру международных соревнований по спидскейтингу, спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу;

- Махмудовой Диане, мастеру спорта, бронзовому призеру Первенства России и Всероссийских соревнований по спидскейтингу 2024 г. в дисциплине «Спринт 100 м», бронзовому призеру международных соревнований в дисциплине «Трек 200 м тайм-триал», спортсмену команды *Roller Star*, спортсмену сборной команды Московской области по спидскейтингу, спортсмену сборной команды России по спидскейтингу;

- Ручейкову Андрею Владимировичу, тренеру команды *Roller Star*, тренеру сборной команды Московской области по спидскейтингу;

- Прокудину Юрию Николаевичу, чемпиону России по гонкам с препятствиями;

- Прокудину Николаю Викторовичу, руководителю Детской лиги гонок с препятствиями;

- Фирсову Виктору, тренеру Санкт-Петербургского филиала Ассоциации ролибола России;

- Школе футбольного фристайла и футбольной техники и лично Янчеву Анатолию, чемпиону мира и пятикратному чемпиону России, с коллегами из команды *Planet Freestyle* Мельниковым Александром и Чурабановым Валерием.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе обучения в высшем учебном учреждении обучающиеся получают представление о своей будущей деятельности, осваивают навыки и умения, приобретают компетенции, необходимые для выбранной профессии. Зачастую, именно профессионально-прикладная физическая подготовка помогает улучшить физическое состояние человека, подготовить молодых людей к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, которые встретятся им в дальнейшем. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна содержать средства, позволяющие развивать психофизические качества и функции, важные для будущей профессиональной деятельности.

В новом федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования отражены требования к выпускнику строительного вуза при реализации физкультурной и рекреационной деятельности; разработан методический материал: примерная программа и рекомендации по организации занятий физической культурой в вузе. Однако раздел профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) крайне мало освещен в специальной литературе. Предполагается, что он будет разработан преподавателями кафедр физического воспитания в зависимости от специфики профессий, которых на сегодняшний день насчитывается в России более 7 тыс., а в мире — около 40 тыс.

В последнее время в научном сообществе особое место стали уделять воспитанию координаторных способностей обучающихся вузов. Согласно исследованиям ученых, хороший уровень координации позволяет быстрее осваивать новые двигательные навыки и создает предпосылки для психофизической подготовленности к профессиональной деятельности. Также доказано, что во всех видах деятельности строителя огромное значение имеют умения координировать движения различными частями тела, выполнять движения быстро и медленно, с большими и малыми усилиями, определять пространственные признаки движения, противостоять отрицательному влиянию раздражений вестибулярного анализатора, удерживать равновесие на уменьшенной опоре. Все эти умения связаны со специально-координационной подготовкой, которая включена в ППФП будущего специалиста.

В спорте существует большой арсенал средств развития координации движений. Однако в научном сообществе есть мнение, что воспитание и совершенствование координаторных способностей не дают высокой эффективности при использовании стандартных методов и средств спортивной тренировки. В связи с этим авторы предположили, что применение нестандартных средств (не специфичных для спортивной специализации) принесет большую пользу занимающимся.

В учебном пособии представлен теоретический материал об основах воспитания и совершенствования координаторных способностей обучающихся. Предложены нетрадиционные виды спорта для развития координации движений. Описаны базовые упражнения и методика организации занятий по роллер спорту, алтимату, футбольному фристайлу, голболу, роллиболу, дайвингу и серфингу. Структура пособия выстроена с расчетом на самостоятельное изучение вопросов обучающимися. Особое внимание уделено иллюстративному материалу, который дополняет учебную информацию, знакомит с видами спорта координационной направленности и помогает освоить базовые движения. В конце каждой главы даны вопросы для самоконтроля.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

Багуа (ракетки Тайцзи) — ракетка с мягкой мембраной, мячик с песком, плавные движения телом.

Дайвинг — подводное плавание со специальным снаряжением.

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

КС — координационные способности.

Кинематика — раздел механики, в котором изучается механическое движение, но не рассматриваются причины, вызывающие его. Описание движения как тела человека (его частей) в различных видах спорта, так и различных спортивных снарядов — неотъемлемая часть спортивной биомеханики и в частности кинематики. Любой вид спорта сопряжен с преодолением спортсменом сил трения, тяготения и других сил физической природы.

Координация (от *лат.* *coordinatio* — упорядочение) — особая группа физиологических механизмов, создающих непрерывное, организационное, циклическое взаимодействие между процессами восприятия и воспроизведения движений, направленная на их упорядочение.

Ниндзя спорт / ниндзя — форма гонок на полосе препятствий, вдохновленная реалити-шоу *Ninja Warrior*. Определяющей характеристикой ниндзя является то, что спортсмены пытаются преодолеть все препятствия в заранее определенном порядке последовательно без пробега какого-либо значительного расстояния между ними.

Паддлбординг — водный вид спорта, в котором участники движутся плавательными движениями с помощью рук, лежа или стоя на коленях на весельной доске или доске для серфинга в океане или другом водоеме.

Произвольное расслабление мышц — способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Роллер спорт — общее название видов спорта, в которых спортсмены используют различные виды роликовых коньков. Роллер спорт можно разделить на несколько направлений:

- фристайл;
- роликбежный спорт, или спидскейтинг;
- фигурное катание на роликах;
- агрессивное катание (стрит, верт);
- скейт-кросс;
- хоккей.

Сапсерфинг — водный вид спорта, разновидность серфинга, в котором серфер, стоя на доске, катается на волнах и при этом гребет веслом, а не руками, как в классическом серфинге.

Серфер — человек, занимающийся серфингом.

Сапборд — доска для сапсерфинга.

Стиль — характерные отличительные особенности игры команды или отдельного игрока, их «почерк».

Способность к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений (кинестетические способности) — способности, основанные на проприоцептивной чувствительности (мышечном чувстве); способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений.

Способность к перестроению двигательных действий — быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию — соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию — сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

Способность к ритму — способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Способность к ориентированию — возможность занимающегося точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

ТББ — Тайцзи байлун бол.

Фрисби — общее разговорное название летающих дисков, используемых для активного отдыха на открытом воздухе. Технически же так назывался бренд, под которым эти игровые снаряды впервые выпустила американская компания Wham-O в середине XX в. Их популярность оказалась так велика, что со временем «фрисби» превратилось в имя нарицательное, и так стали называть все летающие диски.

Футбольный фристайл — вид спорта, суть которого показать свое обращение с мячом, выполняя при этом различные трюки с футбольным мячом при помощи различных частей тела.

Хе'е налу — в переводе с гавайского — «заниматься серфингом».

Экзерсис — упражнение для развития, совершенствования техники исполнения.

ЦНС — центральная нервная система

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «КООРДИНАЦИЯ», «КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ», «ЛОВКОСТЬ»

Двигательная ловкость — чрезвычайно универсальное, разностороннее качество.

Н.А. Бернштейн

Понятие «координация» дословно с латинского означает «согласование», «сочетание», «приведение в порядок». По словарю С.И. Ожегова, координация движений — это согласованность движений частей тела. По содержанию это понятие более емкое и перекликается с понятием «ловкость».

До середины 1970-х гг. в отечественной теории и методике физической культуры для описания координационных проявлений человека долгое время использовался термин «ловкость». Глубоко и подробно ловкость и координацию движений изучил и описал в своих трудах ученый Н.А. Бернштейн — крупнейший ученый в области биомеханики человека, физиологии активности и теории управления движениями. Изучив природу качества ловкости, он пришел к выводу, что *координация* — это согласованность движений в единый локомоторный акт, согласование и контроль которой происходят в ЦНС, а *ловкость* — способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво. Таким образом, ловкость является более емким понятием, чем координация движений. Причем ловкость не заключается в самих двигательных действиях, а проявляется только во взаимодействии с окружающей средой и определяется по степени эффективности реализуемой двигательной задачи, т.е. ловкость направлена вовне.

В своей книге «О ловкости и ее развитии» Н.А. Бернштейн приводит сказку, в которой говорится о том, что природа щедро наделяет всех своими качествами: одного, как слона — силой; второго, как верблюда — выносливостью; третьего, как зайца — быстротой, но всех счастливее тот, кого она наградила в полной мере, как обезьяну — ловкостью. Таким образом, именно ловкость позволила ей выиграть поединок у других зверей. Ловкость всегда и во все времена имела неотразимое преимущество, и трудно не согласиться с Н.А. Бернштейном, считавшим «ловкость» валютой, на которую с готовностью в любое время производится размен всех других психофизических качеств.

Н.А. Бернштейн подчеркивал, что организация, контроль и управление любым движением осуществляются на разных уровнях ЦНС. Высшие уровни построения движения (ведущие) всегда контролируют программу выполнения движения, а низшие (фоновые) обслуживают его исполнение. Он установил, что для осуществления ловкости необходима всегда совместная слаженная работа, по меньшей мере, двух уровней, подчиненных один другому. Факт специфичности качества ловкости подчеркивают и другие ученые-физиологи (Е.П. Ильин, П.К. Анохин, В.С. Фарфель и др.).

В теорию многоуровневой системы построения движений Н.А. Бернштейна внес дополнения наш современник Р.М. Гимазов, предложивший инструментальные способы измерения субкортикальных уровней построения движений¹ — в частности измерение мышечного тонуса и осанки, мышечных синергий, а также различные методики контроля и оценки готовности нервно-мышечной системы спортсмена к построению движений (с помощью мультимедийных игр на тренажерах с биологической обратной связью; «МиоТонусХроноМетрия» и др.).

За последние несколько десятков лет понятие ловкости реже используется, так как основными характеристиками в концепции физических качеств стали способности человека. Приведем несколько позиций ученых, относящихся к сути координационных способностей.

¹ Гимазов Р.М. Построение движений: от теории к практике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2018. — № 2. — С. 8–10.

Л.П. Матвеев под координационными способностями подразумевал как способность целесообразно координировать движения, так и умение быстро перестраивать уже имеющиеся освоенные двигательные действия, изменяя параметры или переключаясь согласно меняющимся условиям. Согласно его представлениям, качество координации, а именно обусловленность координационных способностей (КС), определяется способностями: во-первых, точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; во-вторых, без лишней мышечной напряженности поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия; в-третьих, обеспечивать устойчивость позы в статических положениях, а также баланс во время перемещений. Основные методические линии и подходы, по мнению Л.П. Матвеева: постоянное систематическое обновление и пополнение двигательного фонда новыми двигательными координационными формами, постоянное преодоление возникающих или искусственно созданных координационных трудностей, которые создаются в результате необходимости гибко и быстро варьировать уже имеющиеся привычные и стандартные для конкретного занимающегося формы координации движений во внезапно измененной ситуации.

В.П. Платонов качество проявления КС связывает в первую очередь со способностью воспринимать и анализировать собственные движения, возникновением образов, а также наличием динамических пространственных и временных характеристик движений при сложном взаимодействии различных частей тела, четким пониманием поставленной двигательной задачи, формированием плана и способа реализации движения. Он соотносит успешность решения двигательной задачи, а именно высокое качество проявления координационных способностей, с возможностями и эффективной работой зрительного и вестибулярного анализаторов, быстротой прохождения импульсов, поступающих от рецепторов мышц, сухожилий, связок и суставных хрящей. В качестве сновных предпосылок координационных способностей рассматриваются мышечно-суставная чувствительность; моторная (двигательная) память как свойство ЦНС фиксировать или запоминать двигательную форму с дальнейшим по необходимости ее воспроизведением; эффективная внутримышечная и межмышечная координация; совершенство механизма нервно-мышечной передачи импульсов.

Д.Д. Донской предлагает выделять три вида координации при выполнении двигательного действия:

- 1) нервную — согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи;
- 2) мышечную — согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация неоднозначна нервной, хотя и управляется ею;
- 3) двигательную — согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. Она также неоднозначна мышечной координации, хотя и управляется ею.

В.И. Лях при изучении КС рассматривал их в самом общем виде как возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием. Он выделил основополагающие критерии оценки этих способностей: правильность, быстрота, рациональность и находчивость. В свою очередь данные критерии имеют свои качественные и количественные характеристики. К качественным автор относит адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность. Количественными характеристиками считаются точность, скорость, экономичность и стабильность. Также Лях выделяет виды и показатели координационных способностей: специальные, специфические и общие.

А.А. Максименко рассматривает КС как некую совокупность морфофункциональных свойств организма человека, которые являются определяющим фактором в его умении эффективно решать и реализовывать двигательные задачи в различных условиях. По его мнению, основу КС составляет целый ряд факторов, выходящих за пределы двигательных качеств, например: пластичность нервной системы, уровень развития смежных физических качеств —

быстроты, динамической силы и гибкости, богатый двигательный фонд — большой запас разнообразных форм движений, способность к быстрому расслаблению, антиципация — умение предугадывать и предвосхищать последствия и результат двигательного акта, психологический фактор настройки на достижения поставленной двигательной задачи.

Итак, на сегодняшний день нет единого определения КС. Анализ исследований показал, что существуют два подхода:

- 1) КС рассматривают как способности к управлению движениями;
- 2) КС как часть всех двигательных способностей, наряду со скоростно-силовыми, аэробными и другими проявлениями; специфичность данного качества не акцентируется и не выделяется.

В нашем понимании, координация движений — это согласование отдельных двигательных актов в целое действие. Например, согласование движений рук и ног при ходьбе. Координационные способности — это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательной задачи разной координационной сложности. Ловкость — комплексное проявление КС. Примером ловкости является ходьба по узкой опоре с перешагиванием препятствий, где необходимо согласовывать движения рук и ног, балансировать на опоре и быстро преодолевать препятствия. С этих позиций ловкость не является чисто физическим качеством, как гибкость, выносливость, быстрота и сила. Она относится к «тонкой» функции управления движениями в усложненных условиях.

Итак, большинство исследователей сходятся во мнении, что КС рассматриваются как некая совокупность морфофункциональных свойств организма человека, которые являются важным аспектом в его умении эффективно решать и реализовывать двигательные задачи в различных условиях. В сравнении с физическим качеством (гибкостью, силой и т.д.) основу КС составляет целый ряд факторов, выходящих за пределы физических качеств и условий. КС — сложное психофизическое проявление занимающегося или спортсмена.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте ответ, как переводится слово «координация». Дайте определение понятия координации движений. Приведите примеры.
2. Объясните, почему Н.А. Бернштейн трактовал ловкость и координацию по-разному.
3. Дайте ответ, в чем заключается специфика качества ловкости. Почему ловкость называют психофизическим качеством в отличие от гибкости, силы и других физических проявлений?
4. Приведите примеры проявления ловкости и координации.
5. Дайте ответ, позиция какого ученого вам запомнилась по описанию КС. Дайте их определение.
6. Дайте ответ, какие три вида координации предлагает выделять Д.Д. Донской при выполнении двигательного действия.

2. ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ

*Двигательная ловкость — это своего рода
двигательная находчивость,
которая постепенно перерастает
в умственную находчивость, в изобретательность.*
Н.А. Бернштейн

Сегодня в теории физического воспитания и спорта выделяют следующие виды КС:

1) общие: к ним относят потенциальные, а также реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальной регуляции и управлению разнообразными по смыслу и по происхождению двигательными действиями;

2) специальные: это однородные по психофизиологическим механизмам группы двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);

- перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх;

3) специфические:

- способность к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений;

- способность к перестроению движений и ориентированию;

- способность к согласованию отдельных действий в целостные двигательные комбинации;

- способность к статическому и динамическому равновесию;

- способность к воспроизведению двигательного ритма;

- способность к произвольному расслаблению и сокращению мышц.

В физическом воспитании спортсменов наиболее интересны специфические КС.

В специальной литературе также иногда выделяют способность к реагированию, позволяющую быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

В некоторых видах спорта упоминают *вестибулярную устойчивость* — способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Все эти способности проявляются в сложном взаимодействии. Специфика вида двигательной деятельности (вида спорта) предъявляет повышенные требования к одним видам координации и меньшие к другим (табл. 1). Например, способность к дифференцированию параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев. У спортсменов в технико-эстетических видах спорта с музыкальным сопровождением предъявляются повышенные требования к чувству ритма (ритмические способности). Быстрое реагирование и перестроение двигательных действий в условиях смены тактики игры воспитывается у спортсменов игровых видов спорта и единоборцев.

**Важнейшие специфические координационные способности в разных видах спорта
(по Ю.Ф. Курамшину, 2007)**

Виды спорта	Координационные способности
Баскетбол	Способности к реакции, ориентированию, кинестетическому дифференцированию, соединению (связи) и комбинированию
Волейбол	Способности к реакции, дифференцированию параметров движения, ориентированию и связи
Ручной мяч	Способности к реакции, ориентированию и дифференцированию параметров движения
Футбол	Способности к дифференцированию (чувство мяча), перестроению реакции и предвидению, ориентированию, связи
Теннис	Способности к ориентированию, реакции, дифференцированию, перестроению, ритму, соединению, равновесию
Настольный теннис	Способности к кинестетическому дифференцированию (чувству), реакции и предвидению
Хоккей на льду	Способности к связи (соединению), ориентированию, дифференцированию, равновесию, реакции, перестроению, ритму
Легкая атлетика	Способности к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию и ориентированию
Единоборства	Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
Единоборство (фехтование)	Способности к предвидению, ориентированию, реакции, перестроению, чувство дистанции
Плавание	Способности к связи, кинестетическому дифференцированию и ритму, равновесию, ориентированию
Снарядовая гимнастика	Способности к ориентированию, связи, равновесию, дифференцированию и ритму
Художественная гимнастика	Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, овладению движениями; хореографические способности
Фигурное катание	Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения (угла поворота), хореографические способности, способности к воспитанию пространственно-временных отношений, равновесию, КС в прыжках и беге, способности к дифференцированию мышечных усилий (нижними конечностями)

Результат развития специальных и специфических КС составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать обучающихся, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие общие координационные способности. Однако чаще встречаются случаи, когда занимающийся имеет высокие КС к циклическим движениям, но низкие к спортивным играм. Так, под общими координационными способностями понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Возникает вопрос, как воспитывать и совершенствовать КС? Какие условия необходимо создавать и какие факторы повлияют на формирование КС? В своих работах В.И. Лях предлагает целую технологию, направленную на диагностику и развитие КС школьников и сту-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru