

## 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 встречаются 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 реабилитационной 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 координационных 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 координационных 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 координационных 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 удалено 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 взвышенного 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 реалистичной школой 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.

**Падлбординг** — 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;
- роликобежный 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 проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве); способности к воспроизведению, оценке, отмечиванию, 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 двигательно 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, счиавшим «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 движений<sup>1</sup> — 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; «МиоТонусоХроноМетрия» 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.

<sup>1</sup> 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 управляет 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 управляет 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. Качественными 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.

Таблица 1

**Важнейшие специфические координационные способности в разных видах спорта  
(по Ю.Ф. Курмышину, 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 влияют 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](http://e-Univers.ru)