**ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научно – методической литературы, которая обозревает современные подходы воспитания координационных способностей. Анализируется проблема развития координационных способностей в тренировочном процессе спортсменов различного возраста и квалификации. Данная статья содержит в себе как анализ традиционных средств и методов развития координационных способностей, так и современных методик. Произведен анализ исследований ведущих специалистов сферы физической культуры и спорта, которые связаны с проблемой поиска новых нетрадиционных методик в развития координационных способностей спортсменов различного возраста и квалификации.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, координационные способности, современные подходы, нетрадиционные методики.

**BASES OF MODERN METHODS OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES**

Annotation. The article presents the results of the analysis of scientific - methodical literature, which reviews modern approaches to the education of coordination abilities. The problem of the development of coordination abilities in the training process of athletes of different ages and qualifications is analyzed. This article contains both an analysis of traditional means and methods for the development of coordination abilities, and modern techniques. The analysis of researches of leading specialists in the sphere of physical culture and sports, which are connected with the problem of finding new non-traditional methods in the development of coordination abilities of athletes of different ages and qualifications, has been carried out.

Key words: the process of physical education, coordination abilities, modern approaches, non-traditional methods.

В вопросах, которые касаются координации движений, большинство авторов под координационными способностями понимают как способность человека направленно и осознанно координировать движения, так и способность быстро варьировать уже сформированные двигательные умения и навыки, задавая при этом необходимые параметры и изменяю структуру движения согласно условиям конкретной ситуации[2].

Таким образом, под координационные способности характеризуются как способности быстро, точно, и целесообразно решать поставленные двигательные задачи.

Координационные способности можно разбить на три основные группы, которые включают в себя ряд способностей, которые относятся к координации движения:

 - способности определять и контролировать пространственные, динамические и временные характеристики движений;

- поддержание статической и динамической позы;

- способность четко и экономично выполнять двигательные действия[4].

По мнению В.А. Александровой,  главными методическими подходами в процессе воспитания координационных способностей являются:

 - систематическое обновление и совершенствование двигательного запаса новыми двигательными навыками;

- систематическое наличие и преодоление трудностей, которые появляются в результате необходимости варьирования имеющихся двигательных умений и навыков во внезапно измененной ситуации[1].

Вопрос, который связан с изучением основных средств и методов воспитания координационных способностей остается актуальным как в области физического воспитания на различных этапах подготовки спортсменов, так и в сфере спорта высших достижений. Постоянно возникает необходимость в поиске новых подходов воспитания координационных способностей[6].

Для воспитания координационных способностей применяются следующие методы:

1) стандартно-повторного упражнения;

2) вариативного упражнения:

3) игровой;

4) соревновательный[6].

В результате анализа основных методик развития координационных способностей, нами были выделены методические приемы, которые создадут наиболее благоприятные условия для воспитания координационных способностей:

 − систематическое и постепенное усложнение ранее усвоенных двигательных навыков и умений новыми условиями их выполнения.

− постоянное расширение двигательных умений;

 − зеркальное выполнение упражнений;

− ограничение времени и пространства выполнения упражнения;

− постоянное изменение используемого инвентаря, а так же использование площадок различного качества[3].

Многие авторы выделяют как основные средства воспитания координационных способностей элементы гимнастики. Так же наибольшую популярность приобретают спортивные и подвижные игры, так как в них задействована двигательная база, которая предрасположена к постоянному обновлению и усложнению двигательной базы, а так же применению двигательных действий в постоянно изменяющихся условиях[3,4].

Процесс воспитания координационных качеств спортсменов должен содержать в себе упражнения, которые будут включать элементы новизны. По мере перехода двигательного умения в двигательный навык его эффективность в процессе развития координации уменьшается. Для воспитания способности к эффективному и целесообразному изменению двигательной деятельности, предлагается применять упражнения, которые направлены на быстрое реагирование в систематически варьирующихся условиях, такие как спортивные игры, единоборства и т.д.

В процессе воспитания координационных способностей применяются следующие методические подходы:

- применения новых движений с постепенным повышением их сложности. Данный подход в основном применяется на начальных этапах, а также в начале этапа спортивного совершенствования. Изучая новые двигательные умения, как правило не только увеличивается двигательный опыт, но и развивается способность комбинировать формы координации движений. Обладая широким двигательным опытом, наиболее эффективно происходит усвоение новых двигательных умений, данный фактор связан с уровнем развития координационных способностей[5].

Отсутствие новых двигательных умений в тренировочном процессе может привести с снижению способности их освоения, что снизит скорость воспитания координационных способностей.

Современные методики воспитания координационных способностей включают в себя упражнения на развития способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющийся обстановки. Данный подход доказал наибольшую эффективность в базовом физическом воспитании.

В спортивной гимнастике и спортивных играх широкое распространение получила методика, которая основана на повышение временной, силовой и пространственной точности движения с помощью повышения уровня двигательных ощущений[4].

Так же современные методики, которые направлены на воспитания координационных способностей, включают в себя упражнения на преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

- расслабляющие моменты необходимо включить в структуру изучаемых движений. Необходимо обучить занимающихся использовать расслабляющие моменты для того чтобы избежать лишней напряженности;

- использование в тренировочном процессе упражнений на расслабление, с целью формирования у занимающихся представление о состояниях мышечных групп при напряжении и расслаблении[6].

Возрастающую популярность приобретают занятия различными танцевальными направлениями. Основы танцев как правило включают в себя двигательные действия, которые связаны с быстрым перемещением, движение частей тела изолировано, использование в танце сложных координационных движений, что положительно влияет на воспитания координационных способностей и получает более широкое применение в современных методиках[1].

Таким образом, анализ научно – методической литературы позволил нам выделить основные составляющие процесса воспитания координационных способностей, а так же новые подходы, которые получают все более широкое применение в процессе развития координации. В настоящее время применяются разнообразные методики для воспитания координационных способностей, однако более широкое применение получили средства спортивной гимнастики, аэробики и спортивных игр. Так же нами были выделены танцевальные направления, которые включают в себя двигательные действия связанные с быстрым перемещением в пространстве, а так же сложные координационные движения, что положительно влияет на процесс воспитания координационных способностей.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Александрова, В.А. Разработка шкалы оценки координационных способностей танцоров тестовым упражнением, построенным на основе шагов классической (базовой) аэробики / В.А. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). 230 Александрова // Фитнес-аэробика – 2012 : материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики 17-31декабря 2012 г., Москва. – М., 2012. – С. 77-80

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.

3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с. 5. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 48-52.

6. Горская, И.Ю. Оценка и совершенствование координационных способностей у студентов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Афанасьева, Е.М. Ревенко. – Омск : СибАДИ, 2014. – 213 с. 5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.