1. Задачи развития координационных способностей

При воспитании координационных способностей,решают две группы задач:

1) по разностороннему развитию;

2) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся.Достигнутый здесь общий уровень развития координационных споосбностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в школе.Школьной программой предусматривается обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей,проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях,гимнастических упражнениях,метательных движениях с установкой на дальность и меткость,подвижных,спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных споосбностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки.В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта,во втором-избранной профессией.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста),со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому,что они:

-значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

-постоянно пополняют свой двигательный опыт,который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками:

-приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности:

-испытывают в псисхологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движениях.

2. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей

Критерии оценки-признак,на основе которого происходит оценка,определение или классификация чего-либо.Соответственно под критериями оценки координационных способностей следует понимать основные признаки,с помощью которых измеряется,оценивается уровень координационных возможностей человека и отдельных элементов,их составляющих.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака:правильность выполнения движений,когда движение приводит к требуемой цели (делает то,что нужно)быстроту результата,рациональность движений и действий (выполняет так,как нужно)двигательную находчивость,которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения,неожиданно возникшего при выполнении действия.

Эти критерии имеют качественные и количественные стороны.К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность,своевременность,целесообразность и также инициативность,а количественным-точность,скорость,экономичность и стабильность (устойчивость) движений.Коротко проанализируем вышеперечисленные показатели.

Координационные способности могут характеризоваться точностью оценки,отмеривания, и также воспроизведения различных параметров движений(временных,пространственно,временных,силовых),точностью реакции движущийся объект,целевую точность.

Экономичность движений как одно из свойств координационных способностей характеризуется отсутствием или минимум лишних,ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии.Она зависит не только от эффективности техники движений,но и от уровня физической подготовленности занимающихся.Ее определяют на основе соотношения результата деятельности и затрат на его достижения.

Стабильность-это такая малая вариативность основных биомеханических характеристик движений и результата,показанного в каком-либо упражнении.Она характеризуется малым диапазоном (разбросом,дисперсией) отклонений регистрируемых показателей.Чем меньше разброс,т.е. различие в показанных резуьтатах,тем выше стабильность.

Говоря о стабильности,имеют в виду,прежде всего,степень попадания результата или каких-либо характеристик в область значений с заданным расстоянием между ее границами.Чем уже эта область,т.е. чем ближе друг к другу ее верхняя и нижняя границы и чем больше процент попаданий рассматриваемого показателя в эту область,тем выше его стабильность.

Эффективность двигательной деятельности обусловлена не только стабильностью,но и надежностью исполнения упражнения.Эти показатели,несмотря на то что определенным образом связаны между собой,характеризуют разные свойства системы движений.Надежность недостаточно изученный показатель дееспособности человека.Сложность этой проблемы состоит в том,что невероятно сложен механизм управления движениями человеческого тела.Согласно мнению Б.Н.Коренберга,надежность означает вероятность выполнения действий с заданным результатом или целевым эффектом в определенное время.Критерием надежности исполнения упражнения является достижение или превышение заданного уровня.Иными словами,попадание в область значений,ограниченную только одной-нижней границей.Если упражнение выполняется ниже заданного уровня,вследствие чего снижается качество его исполнения,то это отражает низкий уровень двигательной надежности человека.И,напротив,когда в каждом случае упражнение выполняется на требуемом уровне установленного качественного уровня достижений (точности,быстроты,экономичности движений) или выше его,то надежность его исполнения и стабильность будут достаточно высокими.Следует различать абсолютные и относительные показатели координаицонных способностей у детей и подростков.

1.Абсолютные –без учета уровня развития силовых,скоростных,скоростно-

силовых способностей индивида.

2.Относительные-с учетом развития этих способностей,когда их влияние каким-либо образом исключается.

К числу основных координационных способностей относятся:

-способность к дифферинцированию различных параметров движения (временных,пространственных,силовых);

-способность к ориентированию в пространстве;

-способность к равновесию;

-способность к перестраиванию движений;

-способность к соединению (комбинированию) движений;

-способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;

-способность к выполнению заданий в заданном ритме;

-способность к управлению временем двигательных реакций;

способность предвосхищать (антипицировать) различные признаки движений,условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;

-споособность к рациональному расслаблению мышц.

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде,а в сложном взаимодействии.

Следует иметь в виду,что способность к двигательной коордианции определяется целым рядом психофизиологических факторов:

1.Функциональным состоянием сенсорных систем ( анализаторов).

2.Степенью регуляции позы тела и движений различными отделами ЦНС (корой больших полушарий,спинного мозга).

3.Возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью).

В значительной степени двигательная координация связана с пониманием занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения.

В разные возрастные периоды наблюдаются неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей.Существенное улучшение координаицонных споособностей происходит к 15-16 годам.В этом возрасте их уровень развития приближается к показателям взрослого человека.

Таким образом,критерий-это признак,на основе которого происходит оценка,определение и классификация координационных способностей.К главным критериям оценки координационных споособностей относят четыре признака:правильность выполнения движения,быстроту результата,рациональность движений и действий,двигательную находчивость.

3. Методика развития координационных способностей

Для развития непосредственно координационных способностей применяются упражнения,предъявляющие также повышенные нормативные требования к согласованию,упорядочиванию движений,организации их в единое целое.Они должны:

-иметь необходимую координационную трудность,сложность для занимающихся:

-содержать элементы новизны,необычности:

-отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач:

-включать задания по регулированию,контролю и самооценке различных параметров движений путем активизации работы отдельных анализаторов либо с «выключением» их деятельности.

Проанализировав работы Ю.Ф.Курамшина,Ж.К.Холодова,В.С.Кузнецова мы выделили следующие методики развития координационных способностей-методику совершенствования «чувства времени»,методику совершенствования «чувства пространства» и «чувства мышечных усилий».

Совершенствование координационных способностей происходит на основе развития предельной точности дифференцирования (различения) напрвления,амплитуды,времени,темпа и скорости движений,интенсивности мышечных усилий и других характеристик.Способность тонко дифференцировать отдельные признаки движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных,слуховых,тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений,или,как нередко говорят,от способности к кинестетическому различию.Кинестезию также называют мышечным чувством.

В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия и представления,как «чувство пространства»,чувство времени»,«чувство развиваемых усилий»,от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой,тактикой и способность управления своими движениями в целом.

«Чувство времени»-это точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента деятельности (времени преодоления дистанции,времени реагирования на какой-либо сигнал,времени полетной фазы в прыжках в воду,времени броска в баскетболе или рывка штанги).

Упражнения,направленные на развитие «чувства времени»,в большинстве

случаев основаны на сравнении субъективно оцениваемого и истинного

времени,затрачиваемого на выполнение какого-либо задания.

«Чувство пространства» связано с восприятием,оценкой и регулированием пространственных параметров движений:расстояния до какого-либо объекта (цели),размеров площадки также или препятствий,амплитуды,направления,формы движений.Это,например,расстояние между боксерами во время поединка,расстояние между игроками команды корзиной в баскетболе,направление,траектория полета волейбольного мяча.В процессе целенаправленного совершенствования точности пространственных ощущений в том или ином виде деятельности мы тем самым совершенствуем и «чувство пространства»,которое приобретает глубоко специализированный характер.Это находит свое выражение в «чувстве дистанции»,»чувстве планки»,»чувстве барьера» и других тонко специализированных пространственных восприятиях.При развитии «чувства пространства» применяются следующие типы заданий:

1.На точность воспроизведения эталонных пространственных характеристик в типичныхстандартных условиях.Например, воспроизвести определенное положение тела,форму,амплитуду и направление движений при многократном выполнении какого-либо гимнастического упражнения,в соответствии с принятым эталоном спортивно-технического мастерства.

2.На точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах:

-с постепенным увеличением величины различий в пространственных характеристиках;

-с постепенным уменьшением величины различий заданных параметров движений;

-с чередованием резко контрастных упражнений,т.е. таких,которые характеризуются «грубым» и «тонким» дифференцированием пространственных параметров движений;

-с постепенным сближением величины грубых и тонких дифференцировок в оценке пространтсвенных восприятий.

Еще одна координационная способность это способность управления мышечными напряжениями.Средствами развития точности силовых параметров движений являются упражнения с отягощениями,при выполнении которых вес предметов дозируется определенным образом.Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину,метания снарядов различного веса,а также упражнения на тренажерах,позволяющих задавать ту или иную величину мышечного усилия.Работа над повышением точности силовых параметров движений приводит к формированию «чувства мышечных усилий».

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1.Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя).Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.Для ее снятия целесообразно использовать:

-упражнения в растягивании,преимущественно динамического характера;

-разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

-плавание;

-массаж,сауну,тепловые прцедуры.

2.Координационная напряженность ( неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

-в процессе физического воспитания необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты;

-применять на занятиях специальные упражнения на расслабление,чтобы сформировать у занимающихся четкое пердставление о напряженных и расслабленных мышечных группах.

Равновесие как компонент координационных способностей-это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.Различают статическое и динамическое равновесие.Они мало коррелируют между собой.

Сохранение равновесия как в статике,так и в динамике,-одно из важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой.Успех в профессиональной деятельности и в некоторых видах спорта значительно определяется уровнем развития функции равновесия.Низкий уровень статокинетической устойчивости сопровождается ухудшением общего самочувствия,головокружением,тошнотой,рвотой и даже обморочными состояниями.Недотстаточное развитие статокинетической устойчивости препятствует освоению техники движений,снижает степень проявления других физических способностей.У детей эта способность достигает уровня,характерного для взрослых,не занимающихся спортом,к 13-14 годам у мальчиков,у девочек-10-12 годам.

Для развития статокинетической устойчивости применяются так называемые упражнения на равновесие,при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела.В качестве таковых используются упражнения связанные:

-с балансированием в позах,отличающихся биомеханически невыгодным для их устойчивости взаиморасположением звеньев тела (например,в стойке на руках);

-с сохранением позы тела в статичесих положениях и в сочетании с перемещением человека на повышенной,на уменьшенной подвижной наклонной опоре,затрудняющей сохранение равновесия ( передвижение по гимнастическому

бревну или рейке гимнастической скамьи на носках с различным положением рук;ходьба по горизонтально подвешенному канату):

-с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех ( прохождение по гимнастической скамейке после

выполнения серии кувырков или прохождение с закрытыми глазами). Кроме того,важное место при развитии равновесия занимают упражнения,избирательно направленные на совершенствование функции вестибюлярного аппарата,которые выполняются на различного рода вспомогательных устройствах и специальных тренажерах-подвесные качели,мопеды,циклопеды и лопинги,центрифуги

.

4. Психологические особенности юношей боксеров

1.Социальная ситуация:

-актуален выбор профессии и подготовка к ней;

-изменяется социальный статус (новые права и обязанности-получение паспорта,уголовная ответственность,часто-отрыв от семьи и экономическая самостоятельность)

-изменяется распорядок жизни (сам хозяин своего времени)

-первая любовь

-ведущая деятельность-учебно-профессиональная.

2.Физическое развитие:

-завершение полового созревания

-увеличивается вес тела,приобретается облик взрослого человека

-уравновешивается артериальное давление

-завершается физическое развитие,стабилизация физиологических процессов и совершенствование физических качеств ( особенно-выносливости)

3.Психическое развитие:

-овладение всеми видами и формами мышления и памяти

-тяга к самостоятельной,творческой деятельности

-индивидуализация и специализпация интеллекта

-все психические процессы достигли оптимального уровня развития

-стремление к самосовершенстованию

4.Новообразования в юношеском возрасте

-самоопределние (личностностное и профессиональное),формирование жизненных планов

-«открытие» внутреннего мира,интерес к уникальному «Я»,обоснование самооценки;

-формирование мировоззрения

1.Координационные способности-это способности быстро,целесообразно и находчиво решать двигательные задачи.

2.Целый ряд способностей мы разделили их на три группы:

-способности точно соизмерять и регулировать пространственные,временные и динамические параметры;

-способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;

-споособность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности (скованности).

3.Двигательная координация определяется:

-функциональным состоянием сенсорных систем;

-степенью регуляции позы и тела;

-возможностями моторной памяти;

-степенью понимания двигательной задачи и способа ее решения.

4. К наиболее эффективным методикам совершенствования координационных способностей относятся методики совершенствования «чувства времени»,»чувства пространства»,»чувства мышечных усилий»,»чувства равновесия».

«Чувство времени» проявляется в способности тонко воспринимать временные параметры,что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время.

«Чувство пространства» проявляется в способности верно оценивать просрантсвенные условия действия (расстояние до цели,размеры препятствий,дистанцию при взаимодействиях спортсменов) и точно соизмерять с ними действия.

«Чувство мышечных усилий»-это способность к развитию точности силовых параметров движений.

«Чувство равновесия»-это способность сохранения устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.