

*Калишев В.О., Барабаш А.В. Особенности развития координационных способностей спортсменов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Научный поиск. – 2022. – №6 (декабрь). – АРТ 11-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/series-scientific-search>*

**РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**УДК 796.012.2**

**Калишев Виталий Олегович,**

аспирант,

Национальный государственный университет физической

культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

e-mail: vkalishev@mail.ru

**Барабаш Александр Владимирович,**

преподаватель,

Филиал военной академии Ракетных войск стратегического

назначения имени Петра Великого

г. Серпухов, Московская область, Российская Федерация

e-mail: barabash\_fp@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация:* Статья поможет специалисту ознакомиться с особенностями проявления и развития координационных способностей. Представленная информация получена в результате анализа и синтеза трудов различных ученых. Значительное внимание уделяется взглядам Н.А. Бернштейн и В.И. Лях. Результатом проделанной научной работы является

систематизированная информация об изучаемом вопросе. Данная работа будет полезна для представителей сложнокоординационных видов спорта.

*Ключевые слова:* Физическая культура; спорт; координационные способности; тренировочный процесс.

**Kalishev Vitaliy Olegovich,**

PhD student,

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and  
Health, St. Petersburg, Russian Federation

**Barabash Alexander Vladimirovich,**

teacher

Branch of the Military Academy of the Strategic Missile Forces

Appointment named after Peter the Great

Serpukhov, Moscow region, Russian Federation

## **FEATURES OF DEVELOPMENT COORDINATING ABILITIES OF ATHLETES**

*Abstract:* The article will help the specialist to get acquainted with the features of the manifestation and development of coordination abilities. The presented information was obtained as a result of the analysis and synthesis of the works of various scientists. Considerable attention is paid to the views of N.A. Bernstein and V.I. Lyakh. The result of the scientific work done is systematized information about the issue under study. This work will be useful for representatives of complex coordination sports.

*Key words:* Physical culture; sport; coordination abilities; training process.

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной статьи основывается на осознании и понимании, что для многих видов спорта уровень развития координационных способностей определяет успешность и результативность выступления спортсменов на различных соревнованиях. Целью работы является получение структурированной информации и анализ научных знаний о координационных способностях спортсмена. Задачами работы является выявление особенностей развития координационных способностей спортсмена.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Важной проблемой в изучении координационных способностей (КС) является то, что научное общество не пришло к единому определению этого понятия, а так же к выделению отдельных характеристик и структуры и внутренних компонентов системы научных знаний о КС. Отметим, что изучением ловкости и КС занимались такие ученые как: Н.А. Бернштейн, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.И. Лях, А.М. Максименко и другие [5].

По мнению авторов статьи наиболее подходящим определением изучаемых способностей является нижеприведенное определение, предложенное профессором В.И. Лях. КС спортсмена это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им [4].

Исследования В.И. Лях позволили ему сформировать следующую структурную иерархию КС.

Виды КС:

1. Общие
2. Специальные

### 3. Специфические

Каждый вид делится на потенциальный (нереализованный вид) и актуальный (реализованный потенциал)

Показатели КС:

1. Элементарные
2. Сложные

Каждый показатель делится на явный (абсолютный) и латентный (относительный) [4].

Для рациональной и эффективной организации тренировочного процесса специалисту физической культуры и спорта необходимо знать какие органы и системы организма отвечают за регулирование движениями. Отметим, что за построение и управление движениями отвечает центральная нервная система человека, а именно сенсомоторная и лобная кора головного мозга, стриопаллидарные структуры, мозжечок, красное ядро, спинной мозг, а выполняют движения периферия – мышцы. Сущность механизма регулирования состоит из уровней построения движений и системы управления движениями, а весь процесс назван Н.А. Бернштейном принципом сенсорных коррекций.

В процессе онтогенеза человека присутствуют определенные временные отрезки, называемые сенситивными периодами, в которых организм наиболее подвержен влияниям извне. Таким образом для нас наиболее эффективным для тренировочного процесса является возраст детей в диапазоне от 7 до 17 лет. Именно этот возраст характеризуется различными степенями чувствительности к развитию КС. Так же хочется подчеркнуть, что на этапе отбора детей для занятий сложнокординационными видами спорта необходимо учитывать следующие характеристики КС: вестибулярная устойчивость,

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

**Сайт:** [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

**e-mail:** [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

согласованность движений, реакция на давящиеся объекты и другие. Важно понимать, что за развитие и проявление КС отвечают генетические предрасположенности, особенности различных органов и систем, состояние здоровья, уровня физической подготовки и вид спорта отдельного спортсмена. Интересно, что корреляция между показателями физического развития и проявлением КС у детей практически отсутствует.

Главенствующими принципами построения тренировочного процесса является введение новых упражнений и выполнение упражнений с различными усложнениями. Основным методом развития КС является использование вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Специализированными средствами являются устройства фото, аудио и видео контроля движений, лидирования, воссоздания пространственных, временных и других особенностей движений, или управления этим движением, а также специальные тренажеры и других технических устройств.

### **ВЫВОДЫ**

Актуальность изучения данной проблемы обуславливается постоянным ростом требований к состоянию КС спортсменов. Анализ, проведенный в данной статье, поможет ученым быстрее разобраться в вопросе и подчеркнуть для себя отдельные фрагменты и тезисы. Суммируя результаты проделанной работы, мы продемонстрировали особенности КС спортсмена. Мы видим дальнейшую работу, направленную на более детальный анализ данной проблемы исследования.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

**Сайт:** akademnova.ru  
**e-mail:** akademnova@mail.ru

**Список использованной литературы:**

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. — Москва: ФиС, 1991. — 19-20 и 288 с.
2. Двейрина О.А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Двейрина Ольга Анатольевна; [Место защиты: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург, 2019. – 500 с.
3. Калишев, В. О. Направление развития научных знаний о статокINETической устойчивости спортсмена / В. О. Калишев, И. В. Русакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 133-136
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Серикова, Ю. Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова, А. Ю. Нечаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6(160). – С. 224-231.

**Дата поступления в редакцию: 24.12.2022 г.**

**Опубликовано: 24.12.2022 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация». Серия: «Научный поиск»,  
электронный журнал, 2022**

**© Калишев В.О., Барабаш А.В., 2022**