

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)

*Тарасова М.А., Мурсалова Л.Н. Методика развития двигательных способностей // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №3 (март). – АРТ 30-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796/799**

**Тарасова Мария Андреевна,**

**Мурсалова Ляман Низами кызы**

студентки 3 курса, факультет экономики

*Научный руководитель:* Ильченко А.Е., преподаватель

ЮРИУ РАНХиГС «Южно Российский институт управления»

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

e-mail: [mariaa.tar24@yandex.ru](mailto:mariaa.tar24@yandex.ru)

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*Аннотация:* в статье определены основные компоненты и элементы системы развития двигательных способностей и возможностей, охарактеризованы качественные и количественные компоненты.

*Ключевые слова:* способность, движение, возможность, сила, скорость, техника.

**Tarasova Maria, Mursalova Lyaman**

3rd year student, features of economics

Supervisor: A. Ilchenko

RANERA

Rostov-on-Don, Russian Federation

## **METHOD OF DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES**

*Abstract:* the article defines the main components and elements of the system of development of motor abilities and capabilities, describes the qualitative and quantitative components.

*Keywords:* ability, movement, opportunity, strength, speed, technique.

Тематика, связанная с анализом двигательных способностей человека, является одной из самых интересных и в тоже самое время сложных проблем, существующих в рамках теории и методологии реализации физического воспитания. Уже более 100 лет интерес в представленной проблеме не угасает, и многие исследователи формируют разнообразные способы и технологии анализа формирования двигательных способностей.

Для того чтобы определить сущность способностей, которые входят в состав двигательной деятельности, в науке используется несколько разнообразных понятий. Важно отметить, что представленные категории будут показывать специфические особенности тех научных дисциплин, в рамках которых анализируются эти возможности. В частности, при анализе литературных источников удалось установить, что авторы Хорошева Т.А. и Корнеев С.А. считают, что в составе теоретических и методологических основ анализа физического воспитания будут применяться такие понятия как физические или двигательные способности. Психология представленную категорию анализирует с точки зрения психомоторных или психофизиологических особенностей. [1]

У каждого человека степень общего развития и сочетания двигательных способностей в рамках физического воздействия будет изменяться. Соответственно с этим, современная система литературных положений и норм, применяет физические способности, в составе которых выделяются скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость. На наш взгляд, физические способности достаточно точно и прямо будут определять сущность входящих в состав этой категории элементов, которые отражают разнообразные группы способностей. Допустимо в некоторой мере применять связанные между собой понятия: «физические качества» и «двигательные способности», принимая их как синонимы.

Таким образом, двигательные способности представляют из себя совокупность индивидуальных человеческих особенностей, которые позволят определить степень и общий уровень развития всех возможностей личности.

Любая личность имеет в своём арсенале некоторый набор двигательных возможностей. На практике их можно реализовать при помощи разнообразных движений, которые обладают качественными и количественными характерными чертами. В частности, бег, представленный в виде спринтерского или марафонского, будет выдвигать к организму человека разнообразные требования, образуя в итоге уникальные физические качества и возможности. С экспериментальной точки зрения было определено, что состав и структура каждого физического качества человека имеет множество связанных элементов, что обуславливает её сложность. Очень часто элементы в составе данной сложной структуры не обладают прямой связью друг с другом. Для примера отметим, что основными элементами быстроты может выступать реакция, скорость индивидуального или одиночного перемещения, частота формирования движений, и общая способность достаточно быстро набирать максимальную скорость. В составе способностей координационного уровня

имеется возможность для точного и грамотного воспроизведения, разделения пространственных, силовых и временных параметров перемещения, также в неё входит чувство ритма, равновесие, ориентации в пространстве.

Вне зависимости от многоуровневой работы учёных и исследователей, анализирующих процедуру формирования двигательных способностей человека, не имеется единой и принятой на всех уровнях классификации.

Исходя из мнения некоторых исследователей, в числе элементарных двигательных способностей человека выделяются координационные технологии, представляющие из себя бег, а также совокупность заданий, отражающих статическое равновесие, быстроту реакции и наличие простых условий. Кроме того, по мнению исследователей Ефимовой О.Н., Гаврюшкиной М.Ю. к числу данных способностей относится гибкость в некоторых суставах, координационные способности более сложного уровня, представленные на базе единоборств или в спортивных играх. [2]

Исходя из этого можно отметить, что быстрота представляет из себя способность выполнения определенных движений в минимально короткий промежуток времени. С точки зрения физического качества, быстрота является связью нескольких независимых между собой элементов, перечисленных ниже:

1. Время для осуществления двигательной реакции, представленное на скрытом уровне.
2. Скорость осуществления единственного или одиночного движения.
3. Общий темп осуществления движений.

Ловкость является человеческой способностью, связанной с управлениями собственными движениями при наличии разнообразных условий, присутствующих в рамках окружающей среды. Ловкость даёт возможность на быстром уровне изучать новые категории движений, и успешно применять их на

практике в рамках динамической среды. В системе развития этого качества существует три связанных этапа.

На первом этапе происходит прямое совершенствование общей пространственной точности и возможности для реализации всех движений. В этом случае не имеет значения общая скорость, при которой могут выполняться все упражнения. Основным моментом выступает только точность совершаемых движений. Далее происходит совершенствование координационных движений, которые дадут возможность быстро, точно и экономично исполнять все необходимые действия. На третьем этапе происходит улучшение показателей, полученных в рамках второго этапа, и реализуется прямое совершенствование технологий исполнения всех точных движений в условиях, которые неожиданно изменяются.

Гибкость является одним из видов двигательных способностей человека, представляющих возможность исполнять разнообразные движения с наличием большой степени амплитуды. Существует общая гибкость, которая представляет из себя человеческую подвижность в разнообразных суставах, предоставляющая возможность осуществлять рабочие или спортивные движения с наличием высокой степени амплитуды. Также имеется специальная гибкость, которая показывает предельную категорию подвижности в некоторых суставах, участвующих в рамках профессиональной деятельности. Для того чтобы воспитывать гибкость у человека, на практике применяются разнообразные упражнения, имеющие высокую степень амплитуды. Практические возможности снять все движения с большим уровнем амплитуды будут зависеть от системы и формы поверхностей суставов, гибкости позвоночного столба и возможности растягивать мышцы.

Выносливость представлена как способность для проведения деятельности при помощи определённого характера и интенсивности в течении длительного

периода времени. В таком случае происходит преодоление сопротивления со стороны внешней или внутренней среды. Общая выносливость является способностью к осуществлению длительной и стабильной работы, в которой принимают участие различные мышцы. Общая выносливость является основой для построения разнообразных категорий и видов специальной выносливости. Специальная выносливость в итоге представляет из себя человеческую способность на длительный промежуток времени поддерживать высокий уровень эффективной работы при помощи двигательных процессов.

Важным физическим качеством человека выступает его сила. Большинство физиологов силу представляет как способность человека к максимальному напряжению. В этом случае существует абсолютная и относительная сила. Абсолютная сила будет показывать максимально возможное способности человека в этой деятельности, относительная представлена силой, которая соотносится с его массой. [3]

Подводя итог рассмотренной теме необходимо отметить, что важным элементом процедуры физического воспитания и развития двигательных способностей является активное содействие человека в этом процессе. В рамках реализации системы по воспитанию двигательных способностей обеспечивается качественное решение всех общепринятых задач и физиологических возможностей личности на конкретный период времени.

### **Список использованной литературы:**

1. Хорошева Т.А., Корнеев С.А. Развитие координационных способностей как направление повышения двигательной активности современного человека // Уральский научный вестник. 2018. Т.4. №2. С. 61-66.

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)

2. Ефимова О.Н., Гаврюшкина М.Ю. Формирование двигательных способностей обучающихся младшего возраста // Развитие личности в образовательном пространстве. 2018. С. 172-175.

3. Мухиддинов Е.М., Ажибаева С.Д. Влияние двигательной активности на умственные способности студента // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. №10-6. С. 112-117.

*Дата поступления в редакцию: 28.02.2020 г.*

*Опубликовано: 05.03.2020 г.*

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020

© Тарасова М.А., Мурсалова Л.Н., 2020

**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)

*Для заметок*