
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

К ВОПРОСУ СУЩНОСТНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*З.В. Афанасьева, О.Н. Малах
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Координационные способности представляют собой фундаментальный компонент физического развития человека, определяющий эффективность и рациональность его двигательной деятельности. Термин «координация» в контексте физической культуры характеризует способность индивида адекватно и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях окружающей среды [1].

Исторически в отечественной научной литературе для описания данной группы способностей широко использовался термин «ловкость». Однако, начиная с 1970-х годов, в теории и методике физического воспитания утвердился более системный и комплексный термин – «координационные способности». Основоположником в изучении этого феномена стал Н.А. Бернштейн, который определил координацию как процесс преодоления избыточных степеней свободы движущейся системы (тела человека) и превращения ее в управляемую систему. В.И. Лях, развивая эти идеи, рассматривает координационные способности как совокупность психомоторных качеств, основанных на морфофункциональных свойствах организма, которые позволяют оптимально управлять движениями и перестраивать их в динамичных ситуациях.

Особую актуальность развитие координационных способностей приобретает в школьном возрасте, который является сензитивным периодом для формирования двигательного потенциала. Младший (6-11 лет) и начало среднего (11-12 лет) школьного возраста характеризуются бурным развитием центральной нервной системы, психологической готовностью к обучению и восприятию авторитета учителя, что создаёт уникальные предпосылки для эффективного совершенствования координации. В связи с этим целью исследования являлся анализ содержания понятия «координационные способности» как основного компонента физического развития детей младшего и среднего школьного возраста.

Материал и методы. Теоретический анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Важнейшим компонентом двигательной сферы ребенка (особенно у младших школьников) являются координационные способности. Значимость данного компонента определяет необходимость его сущностного определения, который целесообразно представить с анализа позиций разных авторов (таблица).

Таблица – Понятие «координационные способности» с позиций разных авторов

Автор и ссылка на его публикацию	Авторское определение
Л.П. Метвеев [2, с. 318]	Способность целесообразно и быстро управлять движениями, точно регулируя их параметры (пространство, время, усилие) и сохраняя равновесие.
В.Н. Платонов [3, с. 358]	Способность, основанная на восприятии и анализе собственных движений (кинестезия), эффективной работе нервной системы и анализаторов.
В.И. Лях [4, с. 83]	Возможности человека, обеспечивающие оптимальное управление двигательными действиями.
А.А. Максименко [5, с. 226]	Комплекс свойств организма, позволяющий эффективно решать двигательные задачи. Включает не только физические качества, но и психологические факторы, двигательный опыт и пластичность нервной системы.

Анализ различных авторских определений позволяет сформулировать следующее понятие: «координационные способности представляют собой комплекс психофизиологических свойств человека, обеспечивающих оптимальное, точное, быстрое и рациональное управление двигательными действиями и их перестройку в изменяющихся условиях».

На основе различных исследований выделяют три основных вида координационных способностей. Общие – базовая готовность человека к управлению разнообразными двигательными действиями. Являются фундаментом для освоения любых навыков. Специальные – определяют готовность к оптимальному управлению группами двигательных действий, сходных по структуре и смыслу (например, в спортивных играх или гимнастике). Специфические – проявляются в конкретных двигательных задачах. К ним относят способности к равновесию, ритму, пространственной ориентации, быстроте реагирования и перестроения движений. Исследователи выделяют до 20 и более таких специфических проявлений [6].

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения, которые должны быть новыми или необычными, связанными с преодолением координационных трудностей, требующими правильности, быстроты и рациональности, либо выполняться в изменённых условиях.

Заключение. Координационные способности – это комплекс психофизиологических свойств человека, обеспечивающих оптимальное, точное, быстрое и рациональное управление двигательными действиями и их перестройку в изменяющихся условиях. Развитие координационных способностей представляет собой системную педагогическую задачу, особенно актуальную в младшем и среднем школьном возрасте. Этот период является сензитивным, что подтверждается как значительным приростом абсолютных показателей координации, так и наличием уникальных психофизиологических предпосылок.

1. Александрова, В. А. Оценка координационных способностей младших школьников с учетом уровневой организации движения / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, Ю. Н. Серикова, В. И. Овчинников // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – № S1. – С. 114-120.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник по направлению подготовки магистратуры 49.04.01 «Физическая культура» и 49.04.03 «Спорт», а также аспирантуры 49.06.01 «Физическая культура» / Л.П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 318 с.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
4. Лях, В.И. Тенденции изменения психического развития и координационных способностей школьной молодежи в XX веке и двух десятилетиях XXI века (обзор) // Наука и спорт. – 2021. – № 2. – С.82-92.
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 имени П.Ф. Лесгатта. – 2018. – № 6 (160). – С. 224-230.
6. Иванов, В. Д. Формирование культуры движений у школьников 10–12 лет средствами оздоровительных гимнастических упражнений «Русская Здрава» / В. Д. Иванов, П. А. Степанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – № 3. – С. 129-138.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПРОЦЕСС У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*E. С. Домино
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Адаптивная физическая культура (АФК) становится все более важным элементом коррекционно-развивающего обучения для детей с расстройствами аутистического спектра (PAC). Дети с PAC часто сталкиваются с комплексными ограничениями в двигательной активности, а также в социальной интеграции, что требует применения специфических методик, способствующих их развитию [2]. Метод сопряженного воздействия, который