

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Д.Ю. Курилёнок, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

В конце прошлого века наблюдалось устойчивое увеличение интереса к изучению вопросов связанных с двигательными способностями человека. Что наиболее объективно было отражено в увеличении количества публикаций, посвященных данному вопросу начиная со второй половины двадцатого века (см. табл. 1) [1, с.17].

Таблица 1. Количество публикаций по проблемам координационных способностей в журнале «Теория и практика физической культуры» с момента его основания журнала

Годы	Публикации					
	общее кол-во	по теорет. вопросам	спорт высших достижений	юношеский спорт	физическое воспитание	другие
1925-1964	59	16	14	3	12	14
1965-1994	214	55	69	42	33	15
Всего	273	71	83	45	45	29
% роста	363%	343%	493%	140%	275%	107%

Не потеряло своей актуальности данное направление и в настоящий момент. К сожалению, осуществляемые теоретические разработки не всегда находят должное отражение в повседневной практике физического воспитания, в том числе и в высших учебных заведениях. Так, в большинстве известных методических пособиях, учебниках и т.п., используемых при подготовке студентов, вопросам воспитания координационных способностей (КС) уделяется достаточно мало места [2, с. 40].

Анализ и обобщение публикаций, по методике воспитания КС у всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи [3, с. 6-13; 4, с. 3-10]; наблюдение методических приемов, используемых преподавателями вузов, позволяет выделить нам ряд особенностей, не нашедших должного отражения в учебно-методической литературе по данному вопросу.

Главной особенностью упражнений, направленных на совершенствование КС, является их сложность и новизна для занимающихся, возмож-

ность разнообразных и неожиданных двигательных решений поставленной двигательной задачи [5, с.45].

Основной чертой методики развития КС является то, что для нее могут быть использованы любые упражнения, включающие элементы новизны [6, с. 71-83].

Изменение упражнений, направленных на развитие КС осуществляется за счет постепенного повышения трудности заданий, с которыми должны справляться занимающиеся. Увеличение сложности, выполняемых упражнений осуществляется за повышения требований: 1) к точности движений; 2) к их взаимной согласованности; 3) к внезапности изменения обстановки.

При определении состава средств воспитания КС, следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия.

Большинство наиболее часто используемых для развития КС упражнений, можно разделить на следующие группы, направленные на развитие отдельных КС:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов;
2. ОРУ с предметами (мячи, гири, гантели, гимнастические палки и т.п.);
3. Циклические упражнения (ходьба, бег; лазанье, перелезание, подлезание; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, плавание).
4. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места и разбега, опорные и другие виды прыжков;
5. Упражнения в равновесии;
6. Акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
7. Метательные, двигательные действия на дальность и точность;
8. Спортивно-игровые упражнения, эстафеты.

Кроме этого, большое значение следует придавать упражнениям, направленным на синтетическое развитие КС. К ним к ним можно отнести: 1) комбинированные упражнения и эстафеты; 2) круговую тренировку; 3) подвижные игры; 4) элементы единоборств и спортивных игр.

В процессе воспитания КС используются достаточно широкий арсенал методических приемов, стимулирующих более высокие проявления двигательной координации. Так, например, достаточно широко используется применение необычных исходных положений; так называемое, «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Доста-

точно часто практикуется смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнения дополнительными движениями, а при групповых или парных упражнениях – изменение противодействий занимающихся.

Следует учитывать, что упражнения на развитие координационных способностей относительно быстро ведут к утомлению, прежде всего центральной нервной системы, поэтому при их воспитании используются интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Анализируя построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузах следует отметить, что преподавателями по физической культуре воспитанию КС придается значительно меньшее внимание, чем развитию физических качеств, что находит свое отражение в уровне их развития, а так же в их структуре. Эффективность воспитания КС, в настоящий момент, во многом обусловлена опытом и интуицией преподавателя, а не стройной системой разработанных методических положений [7, с. 186-187].

Отвечая на естественно возникающий у многих вопрос – необходимо ли уделять особое внимание развитию КС человека на фоне развития двигательных способностей в целом – можно сказать, что экспериментальные исследования свидетельствуют – целесообразное и целенаправленное развитие и совершенствование КС в любом возрасте, приводит к тому, что учащиеся:

- значительно быстрее и рациональнее овладевают разнообразными двигательными действиями, в том числе и профессионально-необходимыми двигательными умениями и навыками;
- на более высоком и качественном уровне осваивают новые и перестраивают старые тренировочные программы;
- легче справляются с задачами, требующими высокого уровня психофизических функций в сенсомоторной и интеллектуальной деятельности;
- приобретают умение рационально и экономно расходовать свои энергетические ресурсы;
- испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования// Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-19

2. Лях В.И. О концепциях, задачах месте и основных положениях координационной подготовки в спорте/ Лях В.И., Садовски Е.// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 5. – С. 40-46
3. Лях В.И. Координационные способности школьников: Основы тестирования и методики развития// Физическая культура в школе. - 2000. – № 4. - С.6-13;
4. Лях В.И. Координационные способности школьников: Основы тестирования и методики развития// Физическая культура в школе. - 2000. - № 5. - С.3-10
5. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» //Теория и практика физической культуры. 1983, - № 8, с. 44-47.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с., ил.
7. Куриленок Д.Ю. Определение уровня физической подготовленности детей занимающихся в группах начальной физической подготовки ДЮСШ по легкой атлетике. Спортивная наука на рубеже столетий / Международный выпуск научных трудов. – Мн.: 2000 г. – С. 182-187