

УДК 796.015.1:378.796.012.2:378

Н.И. Волкова, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ВЛИЯНИЕ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Координационные способности — это совокупность свойств человека, обуславливающих успешность управления двигательными действиями разной координационной сложности (В.И Лях, 2002). Одним из видов координационных способностей являются так называемые кинестетические способности, т.е. способности человека к выполнению точных движений, дифференцированию, отмериванию, воспроизведению пространственных, силовых, временных параметров движения.

По мнению различных авторов, кинестетическая чувствительность (мышечно-суставные ощущения) обеспечивает ощущение положения тела и его частей во временно-пространственном поле. Эти ощущения отражают скорость перемещения наших рабочих органов, с помощью кинестетических ощущений человек может оценивать расстояние и направление движения.

Кинестетические, или координационные, способности, основанные на проприорецептивной чувствительности, достаточно специфичны. Степень их развития обеспечивает соответствующий уровень развития специализированных ощущений и восприятий («чувств»).

Вместе с тем анализ научно-методической литературы, а также практической преподавательской деятельности показал, что вопрос совершенствования изучаемых нами координационных способностей в процессе физического воспитания в вузе разработан недостаточно.

Наиболее распространенными инструментами, используемыми для проприоцептивной тренировки, являются так называемые неустойчивые балансировочные инструменты (валики из пеноматериала, балансировочные подушки, балансировочные мячи, балансировочные платформы) и т. д.