

УДК 796.012.2:378

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В современных условиях значимость развития координационных способностей постоянно растет. Инженер должен обладать умениями быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Поэтому задачами профессионально-прикладной физической культуры по развитию координационных способностей у студентов БГТУ являются: улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности); развитие координации движений неведущей конечности; развитие способности соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Мы провели исследование по оценке координационных способностей студенток специального учебного отделения, в котором приняло участие 36 студенток СУО БГТУ. Для оценки координационных способностей применялся тест «Координация: прыжок вверх с поворотом в правую и левую стороны, сумма градусов в две стороны» (W. Starosta, 2008). В начале учебного года средний результат развития координационных способностей в СУО составил 688.6 ± 12.3 градусов, что соответствует 5 баллам или результат можно оценить как «ниже среднего».

Исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют, что точность мышечных дифференцирований, ловкость, координация движений, скорость успешно развиваются еще в школьном возрасте. Однако их закрепление и совершенствование происходит именно в период учебы молодежи в ВУЗах, во время которой происходит дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий, а также вырабатывается умение применять их в разных по сложности условиях. Мы предположили, что эффективным средством решения вышеперечисленных задач является новое направление тренировки, а именно проприоцептивная тренировка.