

структуры удара, как в целом, так и по частям и совмещать и координировать их с соответствующими передвижениями.

Современная методика обучения в настольном теннисе многообразна, однако применение ее недостаточно изучено относительно специализированных по видам спорта занятий по физическому воспитанию. Для исследования вариантов методики обучения мы на протяжении шести месяцев проводили занятия с двумя группами студентов, по 18 человек в каждой группе. В первой группе – контрольной, применяли традиционную методику обучения, а во второй группе – экспериментальной многократно использовали различные имитационные упражнения в сочетании со скоростными передвижениями и отработкой различных комбинационных игровых связок.

После полугодичного обучения удалось установить, что группа, где больше времени и особое внимание уделялось имитационным упражнениям, имела значительные успехи при сдаче определенных нормативов по специализации. Зафиксировано более высокий процент попадания в заданный сектор, улучшилось выполнение оптимального движения руки при каждом ударе, а также в результате проведения соревнований среди учебных групп, зафиксирована более высокая частота применения ударов и положительная динамика игры. Студенты в игре на счет имели более высокий уровень внимания и концентрации, что позволило развивать способности адекватного восприятия различных неожиданных игровых ситуаций, способность контролировать и принимать мгновенное решение игровых задач.

УДК 796.012.1-053.6

С.Б. Самоненко, асп.

(ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина)

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В системе управления движениями координационные способности помогают осуществлять «организацию управляемости двигательного аппарата» (Н.А. Бернштейн, 1957; В.И. Лях, 1989).

Координационные способности играют важную роль в обучении двигательным действиям. Одной из ведущих закономерностей педагогического процесса является развивающий характер обучения, базирующийся в физическом воспитании на глубокой взаимосвязи умственного, физического, физиологического и психологического развития ребенка (М.О. Носко, С.В. Сниговец, 2001). Основные характеристики координационных способностей содержат в себе толчок к поступательному совершенствованию различных сторон личности, ведь

они включают способность к овладению новыми движениями, умение дифференцировать и управлять движениями, способность к импровизации и комбинации, адекватность реакций и движений (А.А. Васильков, 2008).

Согласно исследованиям (Л.П. Матвеев, 1959; В.С. Фарфель, 1960; В.М. Зациорский, 1970; В.И. Лях, 1989), средний школьный возраст целесообразно использовать для расширения координационного базиса, что позволит создать фонд новых двигательных умений и навыков для развития специфических координационных способностей (способности к ритму, ориентированию в пространстве, равновесию и произвольному расслаблению мышц), а также для воспитания не только общих, но и специализированных восприятий; сенсомоторных реакций или чувств (быстроты и правильности реагирования); мнемических и интеллектуальных процессов (оперативная двигательная память, быстрота и рациональность мышления).

Координационные способности не сводятся только к знаниям, умениям и навыкам. Они имеют диалектическую зависимость: координационные способности обуславливаются знаниями, умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения и выполнения, а с другой стороны – сами позволяют легко, быстро и прочно овладевать ими (В.И. Лях, 2006). Эта взаимосвязь определяет преемственность и новизну методической системы развития координационных способностей в среднем школьном возрасте.

В данный период развитие координационных способностей необходимо органично увязывать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости (В.И. Лях, 1989).

Поскольку целенаправленное развитие координационных способностей дает возможность детям значительно быстрее и рациональнее овладевать различными двигательными действиями, на более высоком уровне усваивать новые и перестраивать старые двигательные действия, легче справляться с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций, приобретать умения рационально и экономично расходовать энергетические ресурсы и, наконец, постоянно пополнять свой двигательный опыт, дальнейшее исследование данного вопроса является актуальным как для теории так и для практики обучения двигательным действиям.