

УДК 796.012.1-057.875:37

О.Н. Мацкевич, преп. (БГПУ им. М.Танка, Минск);

В.Н. Мацкевич, ст. преп. (БГУФК, Минск);

Н.В. Новикова, преп. (БГПУ им. М. Танка, Минск)

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ БГПУ им. М. Танка**

Здоровье человека во многом определяется уровнем развития качественных сторон его двигательной деятельности. Она многообразна и сложна. Чем большим арсеналом двигательных действий обладает человек, тем проще ему выполнить то или иное движение в повседневной жизни. Двигательная деятельность проявляется через физические качества, это сила, быстрота (скорость), выносливость, ловкость и координация. Эти качества в той или иной степени взаимосвязаны между собой. В зависимости от конкретного двигательного действия, ведущее место может занять одно или несколько физических качеств.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Ведущую роль в трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы.

Выделяют следующие виды координационных способностей: специальные, специфические и общие.

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам целостных целенаправленных двигательных действий, систематизированным по возрастающей сложности [2].

К наиболее важным специфическим координационным способностям относятся способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; к равновесию; к ритму; быстрому реагированию; ориентированию в пространстве; быстрой перестройке двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, связи или соединению.

Под общими координационными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности существуют лишь в понятии, сознании человека, как обобщение и результат развития специальных координационных способностей.

Студентам, занимающимся физической культурой, необходимо использовать упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений. Применение таких упражнений во время занятий будет содействовать достижению высокого уровня физического развития, получению удовольствия от выполнения разнообразных физических упражнений, а также предотвратит получение различных травм в повседневной жизни.

В результате таких занятий нагрузку получает не только мускулатура, но и нервная система занимающихся. Ведь ловкость – это способность различных мышц работать согласованно, а эти процессы напрямую связаны с деятельностью нервной системы. При относительно хорошо развитых координационных способностях, человек уверенно осваивает самые различные сложно координационные двигательные действия (езда на велосипеде, танцы, катание на лыжах или коньках). Координационные способности помогают нам и в повседневной жизни: мы не падаем при гололеде, находясь в общественном транспорте, удерживаем равновесие в случае резкого торможения.

Воспитание ловкости направлено на совершенствование способности выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво. Многие ученые считают, что данная способность представляет собой комплексное проявление, куда входят:

- высокая координация движений, быстрота, гибкость, чувство ритма и темпа;
- умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы;
- умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки.

Ловкость воспитывается в процессе обучения, усвоения разнообразных двигательных умений и навыков. Чем лучше у человека развита ловкость, тем выше у него будут результаты в физических упражнениях.

Для развития координационных способностей в используют различные, постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; различные акробатические упражнения; танцевальные движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. Используют подвижные игры, побуждающие занимающихся быстро переходить от одних действий к другим соответственно меняющейся обстановке, а так же используют различные спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, целесообразно проводить в начале основной части занятия, интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Последующие упражнения рекомендуется выполнять на фоне полного или близко к полному восстановлению, когда нет чувства утомления от предшествующей нагрузки. Так же необходимо учитывать возможности и особенности каждого занимающегося, в соответствии с чем и требовать выполнения тех или иных упражнений, в зависимости от той или иной группы здоровья. Обязательно и необходимо придерживаться принципа от простого к сложному, от легкого к трудному, чтобы выполняемые упражнения приносили пользу, радость и удовлетворение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний, учебное пособие. Москва, 2003. – 224 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. Физкультура и спорт., – 1991. – 287 с.