

Способность к дифференцированию силовых параметров движений студентов машиностроительного факультета БНТУ

Фомочкина Г. И., Барановская Д. И.

Белорусский национальный технический университет

Анализ литературных источников по проблеме развития координационных способностей свидетельствует, о том, что они, в том числе и способность к точности дифференцирования параметров движений, успешно развиваются в школьном возрасте. Однако их закрепление и совершенствование продолжается именно в период обучения в учреждениях высшего образования, во время которого происходит дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий. Авторами отмечается положительный перенос качественных сторон координационных способностей в двигательной деятельности человека [1].

Для определения уровня развития отдельных компонентов двигательно-координационных (кинестетических) способностей юношей применялся прыжок в длину с места с открытыми и закрытыми глазами.

Результаты и обсуждение.

Нами было обследовано 39 юношей машиностроительного факультета БНТУ. При выполнении прыжка в длину с открытыми и закрытыми глазами, как показывают результаты обследования, точность воспроизведения параметров движений является недостаточной. Показатели в среднем по выборке в данном упражнении составляют 233,15 5,56 см и 226,13 13,77 соответственно с открытыми и закрытыми глазами. Для улучшения способности к дифференцированию силовых параметров движений нами разработаны комплексы упражнений, которые предполагают воссоздание собственных усилий в повторных попытках; воспроизведение мышечными усилиями зрительного восприятия длины; выполнение задания с воссозданием заданного угла или амплитуды движения; дифференцирование параметров координации движений аналогично предыдущей попытке (например, дифференцирование мышечных усилий или временных отрезков выполнения задания).