

Эффективные средства воспитания координационных способностей студентов технического университета

Дражина И.В., Пашкова Н.А., Дубойская М.В., Вечорко А.А.
Белорусский национальный технический университет

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательных функций и умения управлять своими движениями.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию.

Одним из основных и общедоступных средств воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Осваивая новые упражнения, студенты не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

Уровень сложности физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а так же за счет изменения внешних условий; комбинируя двигательные навыки; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время, используя зрительную информацию.

Наиболее широкую и доступную группу средств воспитания координационных способностей составляют общеразвивающие упражнения гимнастической направленности (упражнения без предмета и с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.); акробатические упражнения, выполняемые из различных исходных положений, в различные конечные положения; с изменением направления; упражнения в равновесии.

Для воспитания координационных способностей высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег; передвижение на лыжах по пересеченной местности.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей следует планировать на первую половину основной части занятия, т.к. они быстро ведут к утомлению.