

Развитие координационных способностей как неотъемлемая и социально значимая часть физического воспитания студентов технического университета

Дражина И.В., Пашкова Н.А., Красилев В.Ю., Мишенская Н.П.
Белорусский национальный технический университет

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы:

- 1) способности точно соизмерить и регулировать пространственные временные и динамические параметры движений.
- 2) способности поддерживать статическое (позное) и динамическое равновесие.
- 3) способности выполнять двигательные действия без изменений мышечной напряженности.

Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности. В связи с этим воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер.

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени.

Направленное развитие координационных способностей прежде всего на занятиях со студентами приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками;
- приобретают умение экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых разнообразных движений.