

двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

Серебряные медали завоевали: тяжелоатлет Андрей Рыбаков, по художественной гимнастике Инна Жукова и легкоатлеты Наталья Михневич, Вадим Девятковский и Андрей Кравченко. Бронзовые медали завоевали: А. Новикова (тяжелая атлетика), Е. Карстен (гребля), Н. Гелах и Ю. Бичик (гребля), Мурат Гайдаров, М. Семенов, А. Михневич, И. Тихон (легкая атлетика), Н. Остапчук (легкая атлетика), Р. Петрушенко и В. Махнев (гребля), команда по художественной гимнастике: О. Бабушкина, А. Иванкова, З. Лунина, Г. Мартинович, К. Санкович, А. Тумилович. На Олимпийских играх в Пекине белорусские спортсмены установили 2 мировых, 3 олимпийских и 10 национальных рекордов.

XXX летние Олимпийские игры прошли в Лондоне 2012 году.

Белорусские спортсмены на XXX Олимпийских играх завоевали 3 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей.

Золотые медали завоевали: Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд), Надежда Остапчук (легкая атлетика, толкание ядра).

Серебряные медали завоевали: Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 1.000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м).

Бронзовые медали завоевали: Марина Шкерманкова (тяжелая атлетика), Ирина Кулеша (тяжелая атлетика), Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис), команда гребцов: Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках).

**Заключение.** За время выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, начиная с 1952 года (XV Олимпийские игры), они завоевали: золотых медалей – 84; серебряных медалей – 63; бронзовых медалей – 77. Белорусские спортсмены своим участием в Олимпийских играх внесли большой вклад в развитие мирового спорта.

## **ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**В.Н. КУДРИЦКИЙ, Н.И. КОЗЛОВА**

Брестский государственный технически университет, г. Брест

**Введение.** Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями.

В практике физического воспитания при выполнении занимающимися сложных специальных двигательных действий особое место необходимо отводить трем основным видам координации. Это – нервная, двигательная и мышечная координация.

Нервная координация характеризуется согласованным сочетанием нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения и приводящих спортсмена в конкретных игровых ситуациях к решению двигательной задачи.

Мышечная координация характеризуется согласованным напряжением мышц, передающих команды для управления отдельными частями тела спортсмена, направленными на выполнение сложных движений.

Двигательная координация характеризуется согласованным сочетанием движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременно или последовательно, направленных на успешное выполнение игровых задач.

**Постановка проблемы.** Под критерием оценки и формой проявления координационных способностей следует понимать основные признаки, с помощью которых измеряется, оценивается уровень координационных возможностей спортсмена и отдельных элементов их составляющих.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей необходимо выделять четыре основных признака: правильность выполнения движения, когда движение приводит к требуемой цели; быстрота проявления результата при выполнении технического приема в целом за определенный период времени; рациональность движений и действий; двигательная находчивость на выполнение действия.

Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей рекомендуется относить: адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность. К количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность. В большинстве случаев данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. В числе таких комплексных критериев выступают показатели эффективности, влияющие при выполнении целенаправленных двигательных действий или совокупности этих действий.

Однако следует иметь в виду, что многие критерии оценки координационных способностей имеют сложное строение и специфические разновидности. Потому каждый из критериев может быть разделен на характерные части. Так, например, точность может характеризоваться точностью оценки отмеривания, дифференцирования и воспроизведения различных параметров движения (временных, силовых, пространственно-временных), точностью реакции на движущийся объект, целевую точность; а быстрота – в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении действий, скорости перестройки этих действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты реагирования в сложных условиях.

Специфика вида двигательной деятельности в различных видах спорта предъявляет разные требования к координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную. Это определяет успехи в виде спорта и требует их развития.

На всем пути от новичка до спортсмена высокой квалификации занимающийся должен увеличивать и умножать двигательный опыт, воспитывать способность координировать движения. Больше в начале обучения, меньше, когда движения, характерные для вида спорта, автоматизируются и становятся при-

вычными. Однако, добившись прочной автоматизации движений, не рекомендуется останавливаться, а необходимо, наоборот, обращать внимание на дальнейшее улучшение этих качеств.

Более совершенная способность координировать движения приобретается в процессе обучения самым различным упражнениям, во время усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Это происходит, прежде всего, в процессе общей физической подготовки. Достижимое при этом улучшение координации имеет более общее значение.

Улучшение координационных способностей и ловкости с помощью общей физической подготовки обязательно переносится на любые другие построения двигательных действий и на способности координировать движения.

Но все же решающим будет специальная направленность в улучшении координационных способностей, поскольку специфическая тренировка, строго соответствующая виду спорта, помогает добиваться больших успехов в сложности и точности двигательных действий.

Важно, что в процессе тренировки эта способность улучшается не только за счет количественного роста используемого арсенала навыков и умений, но и за счет качественного совершенствования.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании координационных способностей надо учитывать следующие рекомендации – специальной направленности рекомендуется достигать разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре спортивной деятельности.

**Заключение.** Таким образом, особую роль при развитии координации необходимо отводить произвольному расслаблению мышц. Эта способность у большинства людей, не занимающихся спортом, выражена недостаточно. При плохой способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп ухудшается кровоснабжение мышц и при этом возрастают энергозатраты, снижается скорость движений и величина развиваемых усилий, ухудшается техника движения.

Выделяют две формы расслабления мышц. Первая форма характеризует общую способность спортсмена к расслаблению и выражается в умении не напрягать мышечные группы, не участвующие в работе.

Вторая форма характеризует скорость расслабления сразу же после их рабочего напряжения. Здесь возможны два случая последующей активности мышц:

- переключение активности на другие мышечные группы;
- повторное включение тех же групп мышц в работу после короткой фазы расслабления.

В последнем случае скорость расслабления мышц является важным фактором, определяющим и лимитирующим спортивные достижения, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.

Таким образом, более совершенная способность координировать движения приобретается в процессе обучения различными физическими упражнениями во время усвоения разнообразных двигательных умений и навыков. Достижимое при этом улучшение координации движений имеет общее значение. Однако решающим будет специальная направленность тренировочного процесса, соответствующая виду спорта, в последствии приводящая к большим спортивным успехам при выполнении сложных и точных двигательных действий занимающихся.