

ОГИЕВИЧ В.В., факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Борсук Н.А., ст. преподаватель, УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ РАЗНОЙ СПОТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Введение. Ведущую роль при развитии координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее). От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий. Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Цель работы - апробирование методики совершенствования координационных способностей у студентов-гандболистов во время учебно-тренировочных занятий посредством специальных физических упражнений.

Методы исследования. Обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Для оценки комплексного проявления координационных способностей занимающихся нами был проведен тест "Три кувырка вперед". Занимающийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка занимающийся вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания и выставляется оценка. По окончании проведения теста мы получили положительные результаты.

Выводы. Таким образом, нами было определено, что наша рабочая гипотеза, а именно применение различных средств как физических упражнений и гимнастических упражнений с динамическим характером на учебно-тренировочных занятиях, позволяет качественно повысить уровень координационных способностей у занимающихся.