

сильно ущерб окружающей среде. Экотуризм может стать важным источником экономической выгоды, как для государства, так и для предпринимательской деятельности. Самое главное, что это может быть эффективным инструментом охраны окружающей среды.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Папирян, Г.А. Экономика туризма / Г.А. Папирян. – М.: Финансы и статистика, 1998. – С. 209.
2. Тарасенок, А.А. Виды экологического туризма / А.А. Тарасенок. – М.: Туризм и отдых, 2000. – №4. – С. 21–23.

3. Панов И.Н. Экологический туризм / И.Н. Панов. – М.: География, 1997. – С. 45–48.
4. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь: [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://www.mst.by>.
5. Национальное агентство по туризму Республики Беларусь: [Электронный документ]. – Режим доступа <http://www.touragency.by>.
6. Республиканское туристское унитарное предприятие Республики Беларусь «БЕЛИНТУРИСТ»: [Электронный документ]. – Режим доступа <http://www.belintourist.by>.

Материал поступил в редакцию 19.12.12

#### DACKEVICH I.A. Prospect of development regional ecological tourism

Belarus – attractive country for all kinds of "green" travels: beauty and нетронутость of a nature, friendly, hospitable population, variety of natural landscapes, original cultural – historical heritage. Territorial organization of the centres of ecological tourism of regional and local meaning. The ecological tourism is directed on acquaintance of the visitors with natural values, ecological education and formation of the population, first of all of children and youth. Creation of the ramified network of the centres of ecological tourism accessible to the inhabitants of all areas of the country therefore is important.

УДК 796

Борсук Н.А.

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ГАНДБОЛУ

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе занимающегося который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения [3].

Но воспитание координационных способностей не сводится, ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Возможно качественно координировать движения.

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 [4].

Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Таким образом, учитывая, что потребность в решении рассматриваемой проблемы определила необходимость научно-теоретических обоснований и практической реализации возможностей совершенствования координационных способностей у студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по гандболу.

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационной способности.

**Практическая значимость** результатов исследования состоит в возможности эффективно развивать координацию в основании программного материала за минимально короткий промежуток времени.

**Объектом исследования** является содержание системы совершенствования координационных способностей за короткий промежуток времени у студентов-гандболистов.

**Предметом исследования** координационные способности применяемые для развития координации занимающихся за минимально-короткий промежуток времени.

**Рабочая гипотеза:** Предполагается, что применение различных средств, таких как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на тренировочных занятиях могут качественно повысить уровень координационных способностей занимающихся.

**Цель исследования.** Разработка методики совершенствования координационных способностей у студентов-гандболистов во время учебно-тренировочных занятий посредством специальных физических упражнений.

**Задачи исследования.** Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию равновесия.
2. Развивать план и методы развития координационных способностей.
3. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.

**Борсук Наталья Александровна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

4. Установить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.
5. Обосновать результаты эксперимента.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:** социально-деятельностный подход к анализу развития координационных способностей изложенных в трудах Максименко А.М., Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1999г. -165с. Анализ применения упражнений на развитие координации гандболистов изложенных в работе Крамского С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: учебн. пос. Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова; изд-во АСВ, 2003.-75с.

**Методы исследования:** Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, исследование социально-психологических характеристик занимающихся.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.
2. Только сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки занимающихся к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.
3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.
4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в юношеском возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей [2].

Нами был разработан план проведения педагогического эксперимента. Эксперимент проводился в 2012 году в УО «Брестский государственный технический университет». Для проведения эксперимента были созданы две группы экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек) в возрасте 18-20 лет. В эксперименталь-

ную группу вошли студенты которые до поступления в ВУЗ не занимались в ДЮСШ.

Для оценки комплексного проявления координационных способностей занимающихся 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 оценка результата.

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, запрещение на выполнение длительных кувырков, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

По окончании проведения теста мы получили следующие результаты:

в контрольной группе показатель уровня координационной подготовленности высокий, что обусловлено подготовленностью студентов, занятиями в ДЮСШ до поступления в вуз.

в экспериментальной группе уровень координации выше среднего.

в цифровом выражении средне статистический показатель экспериментальная группа (4,8 с.), контрольная группа (4,2 с) показала выше результат на 0,6 с.

Следующим этапом педагогического исследования будет применение комплекса специально подобранных физических упражнений для развития координационной способности в экспериментальной группе.

**Заключение.** Изучив научно-методическую литературу и разработав комплекс упражнений для развития координационных способностей у занимающихся 18–20 лет в течении пяти недель работы, есть предположения думать, что наша рабочая гипотеза, а именно, применение различных средств как физические упражнения и гимнастические упражнения выполняемые в динамическом режиме на учебно-тренировочных занятиях позволит качественно повысить уровень координационных способностей у занимающихся.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Мурахов, Н.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Н.В. Мурахов. – М.: Теория и практика физической культуры, 1990. – № 6. – С. 6–8.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов – 3-е изд. – М.: Медицина, 1987. – 3-е изд. – С 17–24.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Кадыров, Р.М. Оздоровительная физическая тренировка / Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров, В.А. Щеголев. – М.: Воениздат, 1989. – 56 с.
5. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: дис. докт. пед. наук / А.И. Суханов. – СПб., 2002. – 351 с.

Материал поступил в редакцию 19.12.12

#### BORSUK N.A. Perfection of coordination abilities at the students engaged in group of sports perfection on handball

To handball at the present stage requires a high level of the qualitative parties of impellent activity. In management of many movements (instant change of a direction of movement, catching and transfer of a ball in without a basic rule, constant struggle for a ball) the large place borrows objective perception of the spatial and temporary characteristics of each impellent action adequate estimation of conditions of their performance, ability to concentration and switching of attention, exact reproduction of the form of movement. All this is possible only under condition of the certain level of development of a complex of move-coordination qualities and, accordingly of good health.