

Для достижения эффективного результата все вышеперечисленные технологии необходимо использовать одновременно, где главной задачей является повышение уровня информированности студентов в вопросах здоровья, создать мотивацию к ведению правильного образа жизни, создание платформы физических возможностей для дальнейшей трудовой деятельности, обеспечения их психологической и физической готовности к оптимальной интенсификации труда, где главным инструментом станут здоровьесберегающие технологии.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – №6.- С.28-33.
2. Лисицин, Ю. П. Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986. – 192 с.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Материалы курса «Здоровьесберегающая школа»: лекции 1-4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 48 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2006. – 320 с.

### **УДК 796**

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Кудрицкий В.Н., к.пед.н., доцент,**

Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест,  
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

**Ключевые слова:** спорт, процесс, способность, координация, навык, качество, критерий, уровень, физическая культура, средство и методы.

**Аннотация:** *в статье рассматривается вопрос использования в учебном процессе средств физической культуры, направленных на определение уровня развития координационных способностей студентов. С этой целью рекомендуется многократное выполнение специальных упражнений близких по характеру и двигательной структуре, направленных на развитие основных физических качеств.*

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определёнными умения-

ми и навыками. Чем больше занимающийся овладевает различными двигательными навыками, тем больше у него появляется возможностей мгновенно проявлять их в требуемом действии. Практика показывает, что занимающийся любым видом спорта, имеющий значительный двигательный запас, легко и быстро построит те движения и действия, которые необходимы в данный момент. Это позволяет ему без труда импровизировать в своих движениях и действиях технические приемы и на этой основе создавать новые комбинации.

При организации учебного процесса для студентов, желающих заниматься каким-либо видом спорта в первую очередь необходимо изучить, какие координационные способности у занимающихся развиты недостаточно и в соответствии с этим осуществлять и корректировать направленность учебно-тренировочного процесса [4, с.84; 5, с.26].

К числу основных координационных способностей можно отнести: способность к перестроению движения; способность к выполнению задания в заданном ритме; способность предвосхищать ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц; способность к перестроению движения в зависимости от ситуации.

Для достижения высокого уровня координационных способностей рекомендуется особое внимание на учебно-тренировочном процессе уделять общей физической подготовке. При этом необходимо учитывать основные положения: в процессе общей физической подготовки рекомендуется широко использовать принцип разнообразия и новизны используемых упражнений; подобранные упражнения, направленные на общую физическую подготовку, должны сочетаться с улучшением способности координировать движения; особое внимание рекомендуется отдавать подбору гимнастических упражнений, выполняемых на снарядах, это даст больше возможностей комбинирования различных простых и сложных движений. Сложность выполнения гимнастических упражнений должна быть доступной по физическим возможностям занимающихся. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах позволяет создавать не только разнообразные координационные построения, но одновременно развивать в комплексе физические качества; большую эффективность при совершенствовании координационных способностей имеют различные акробатические упражнения, выполняемые в сочетании с различными кувырками, прыжками, перекатами и стойками; выполнение различных легкоатлетических упражнений способствуют совершенствованию координировать движения в различных ситуациях.

Особое место в учебно-тренировочном процессе должно отводиться специальной направленности при развитии координационных способностей. В этом случае при достижении эффективности при развитии координационных способностей рекомендуется учитывать следующие требования: учебно-тренировочный процесс должен иметь специализированную направленность; в процессе тренировок необходимо вырабатывать способ-

ность управлять мышечными напряжениями; необходимо научить занимающихся постоянно совершенствовать статокинетическую устойчивость и ритмические способности; в учебном процессе необходимо постоянно совершенствовать способность к правильному расслаблению мышц.

Специальная направленность учебно-тренировочного процесса должна достигаться многократным выполнением упражнений близкими по характеру и двигательной структуре избранного вида спорта.

Многократное выполнение специальных упражнений приводит к совершенствованию координационных способностей на основе развития точности амплитуды выполнения упражнений, времени, темпа, скорости движения и интенсивности мышечных усилий.

Методика, направленная на воспитание способности к управлению силовыми параметрами движений, основывается на сопоставлении объективной оценки развиваемого умения с объективными результатами.

К основным средствам развития точности силовых параметров движений можно отнести упражнения с отягощениями, а так же выполнение упражнений на тренажёрах с регулировкой нагрузки на мышечные группы. Рекомендуются так же использовать прыжковые упражнения, метание снарядов различного веса.

Недостаточное развитие статокинетической устойчивости замедляет освоение техники движений, снижает степень проявления других физических способностей.

Для эффективного развития статокинетической устойчивости рекомендуется выполнять упражнения на равновесие, при выполнении которых затрудняется достижение устойчивости позы тела. В качестве таких упражнений могут быть: упражнения, направленные на балансирование в позах с неудобным для устойчивости взаиморасположением звеньев тела; с сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением занимающегося на подвижной наклонной опоре, балансирование на натянутом и провисающем канате; с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех – передвижение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами [1,2,3].

Регулярное выполнение специальных упражнений, влияющих на способность сохранять равновесие, создают большие возможности для улучшения функций вестибулярного аппарата.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность занимающихся физической культурой и спортом, является способность точно выполнять ритмические движения. Ритмичность, как сенсомоторная способность характеризуется чередованием различных движений в пространстве и времени. Ритм в движении является объединяющим моментом, способствующим соединять различные элементы движения в единое целое [4, с.85; 5, с.27].

Способность занимающихся к произвольному расслаблению мышц имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. При недостаточной способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энергозатраты, снижается скорость движения и величина развиваемых усилий, а так же ухудшается техника выполнения упражнений.

Для развития способности к произвольному расслаблению мышц рекомендуется выполнять специальные упражнения, включающие различные формы чередования и сочетания напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп.

Для совершенствования способности к произвольному расслаблению мышц рекомендуется подбирать специальные физические упражнения, при помощи, которых занимающиеся овладевают умением ощущать переход от напряжённого состояния мышц к расслаблению. Методика выполнения таких упражнений заключается в том, что определённая группа мышц предварительно усиленно напрягается, чтобы лучше почувствовать эффект с последующим расслаблением.

Необходимо подбирать также физические упражнения, направленные на развитие способности расслаблять одни мышцы с одновременным напряжением других.

Рекомендуется использовать физические упражнения общеразвивающего характера, при выполнении, которых главное внимание уделяется чёткому расслаблению мышц в фазах отдыха в каждом цикле движения.

Особую роль при развитии координационных способностей необходимо отводить соревновательным упражнениям, которые рекомендуется выполнять по следующей схеме:

- в необычных условиях – это бег по пересечённой местности с различным покрытием и с неожиданными препятствиями. В этом случае облегчение, утяжеление, усложнение условий для выполнения соревновательных упражнений создают большие возможности для совершенствования координационных способностей;
- выполнять упражнения в зеркальном отражении, в которых знакомый двигательный навык рекомендуется выполнять в обратную сторону;
- положительное влияние на интегративную способность занимающихся имеет вопрос решения координационных двигательных задач при выполнении упражнений слабой рукой;
- рекомендуется выполнять специальные упражнения по неожиданной команде, сигналу или условному знаку. Это будет способствовать воспитанию координационных способностей, при необходимости мгновенно выполнить заданное действие в сложных условиях.

Таким образом, для воспитания координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях необходимо использовать специально по-

добранный комплекс физических упражнений, включающий в себя упражнения с высокой степенью координационной сложности и с большими физическими и психологическими напряжениями. За счёт таких упражнений будет эффективно совершенствоваться способность координировать свои движения с высоким проявлением волевых и скоростно-силовых качеств, а также будет вырабатываться способность быстро оценивать игровую ситуацию и соответственно ей принимать эффективные действия для качественного выполнения тактического или технического приема.

Особое место при воспитании координационных способностей в учебно-тренировочном процессе рекомендуется отводить специальным упражнениям, направленным на развитие более совершенной способности координировать простые и сложные движения.

### **Библиографический список**

1. Лях, В.М. Координационные способности школьников/В.М. Лях. – Минск: Полымя, 1989;
2. Донской, А.А. Законы движения в спорте/ А.А. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1966;
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. – Издательский центр «Академия», 2000;
4. Кудрицкий, В.Н. Педагогические аспекты, направленные на формирование координационных способностей при подготовке спортсменов/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко, В.А. Цапенко. Научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: БГУФК, 2006. С 83-86.;
5. Кудрицкий В.Н. Значение координационных способностей в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кудрицкий, Н.И. Козлова. Материалы X межвузовской научно-методической конференции, посвящённой 50-летию образования Брестского государственного технического университета. – Брест. БрГТУ. 2016. С 25-27.

**УДК 796**

## **ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**Кузнецова О. С., студентка, Рыбина Л. Д., ст. преподаватель**  
Иркутский национальный исследовательский технический университет, Россия,  
г. Иркутск, e-mail: olga.kuznecova.11@bk.ru

**Ключевые слова:** вводный тестовый контроль, мотивация, оптимизация физического воспитания.

**Аннотация:** в статье рассмотрены мотивы и отношения студентов к занятиям физической культурой на основе рекомендаций по результатам тестов, и возможности реализации личностно-ориентированного обучения студентов предмету «Физическая культура».