

**ТРОЦЮК М.А.**, факультет электронно-информационных систем,  
гр. Э-49, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭЛЕКТРОННО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ**

**Введение.** Координационные способности во многом определяются двигательным опытом. Чем выше количество и сложность освоенных двигательных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения поставленных задач.

**Цель работы** – определить средства развития координации движений.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, наблюдение, сбор ретроспективной информации.

**Обсуждение результатов.** Включение человека в сложную систему «человек – машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий в пространственно-временных параметрах при общем дефиците времени.

Средства воспитания координационных способностей. К основным средствам воспитания координационных способностей относятся физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Для воспитания способности быстро перестраивать двигательную деятельность в связи с меняющейся обстановкой эффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

**Выводы.** Основная особенность заданий – их новизна, повышенная сложность. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.