

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Ю.В. Корогвич, магистр

Научный руководитель – **Н.В. Корогвич**, ассистент кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет

Актуальность. В процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью необходимо ключевое внимание направить на воспитание физических качеств, так как педагогический процесс отражает уровень физической подготовленности занимающихся базовыми видами спорта, при этом состояние функциональных систем организма, опорно-двигательного аппарата позволяет выполнять «живые движения», которые требуют высокого уровня двигательных способностей [3, С.12-20].

Именно в период обучения в учебных заведениях расширяется диапазон двигательных способностей, что проявляется в качественных показателях [2, 592 с.].

Процесс внедрения инновационных технологий в педагогическом процессе продиктован необходимостью пересмотра традиционных образовательных парадигм, которые рассматриваются в контексте разнообразия, учета особенностей личности, рынка образовательных и сервисных услуг, оказываемых учреждениями образования в условиях кризиса и влияния внешних факторов [4, С.95-104].

Цель исследования: Систематизация педагогического процесса, направленного на воспитание физических качеств у девушек Полесского государственного университета в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Разработка учебно-тренировочных комплексов, направленных на рейтинговую оценку знаний, умений и навыков.

Методы и организация исследования. Испытания проводились в режиме учебного процесса на основе медицинского обследования – это контингент, не имеющий отклонения в состоянии здоровья. Формирование групп осуществлялось по случайному признаку, без учета морфологических показателей, участники эксперимента занимались по учебной программе, в соответствии со стандартом, не противоречащим нормативным документам Республики Беларусь.

Во время эксперимента девушки занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием круговой тренировки с регламентированным объемом для каждой группы: для первой группы - 50% объем круговой тренировки, во второй - 25%. Было обследовано 25 девушек.

Доказано положительное влияние на динамику показателей двигательно-координационных способностей исследуемого контингента.

Методика воспитания физических качеств в современных условиях – это учет морфофункциональных особенностей девушек и приоритетное использование кругового метода по времени занятий (50%), что является эффективной формой организации физкультурно-спортивной деятельности, для освоения учебного материала (таблица).

Таблица – Годовой план физической подготовки комплексного развития физических качеств у девушек Полесского государственного университета (в %).

Двигательные способности	Сент.	Октяб.	Нояб.	Дек.	Фев.	Март	Апр.	Май
Скоростные	25	25	10	15	20	20	15	20
Скоростно-силовые	30	20	15	15	20	20	10	20
Силовые	10	10	20	20	10	10	20	15
Общая выносливость	15	5	15	15	10	20	20	20
Силовая выносливость	10	10	10	5	10	10	5	5
Гибкость	5	15	15	10	10	5	15	10
Двигательно-координационные способности	5	15	15	20	20	15	15	10

Комплексы круговой тренировки ориентированы на использование 50% времени на развитие физических качеств и менялись каждые 2 - 3 недели. Учет здоровья, под влиянием физических упражнений, приводит к существенным морфофункциональным и физиологическим сдвигам, расширению двигательного потенциала, что сопряжено с перестройкой систем организма, т.е. осуществляется переход на новый уровень его функционирования, за счет изменений уровня физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, гибкости, выносливости) в процессе учебных занятий по физической культуре.

Учет особенностей соматических типов (МиС, МиМеС, МеС, МеМаС и МаС), вариантов биологического развития (ускоренный – ВР«А», нормальный – ВР«В» и замедленный – ВР«С») - это эффективный путь воспитания двигательных способностей исследуемых девушек.

Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств девушек обеспечивается в условиях интегрированного обучения [4, С. 95-104].

Сегодня образовательные системы функционируют в онтологическом предметно-содержательном пространстве, что является продолжением учения Н.А. Бернштейна (описание живого движения не метрическими, а топологическими категориями) [1, 253 с.].

Пространственно-координационная система характеризует двигательные действия с определенными параметрами, при этом структурно-конструктивный биомеханический подход в конкретном виде физкультурно-спортивной деятельности определяет и отражает структурную особенность пространства движения, на основе программно-аппаратного видеоконлекса («Peak Performance Technologies Inc.», «Motion Analysis Inc». «Biovision», «Elite», «Sell Spot», «Oxford Metrics», «Optotrack», «Costel», «Coda», «Northern Digital's Watsmart», «NAC Videometrics», «Sony») [3, С.12-20].

Пространство движений человеческого тела имеет ряд существенных свойств: ограниченность, анизотропность, неоднородность, нелинейность, отмечал М.В. Волькштейн (1988) [2, 592 с.], но двигательные функции нисколько не дублируются, отмечал Ю.К. Гавердовский [3, С. 12-20].

«Живые движения» не вписывается в модели, они адекватно отражают содержание их в условиях выполнения тех или иных двигательных действий, в том числе, сложных двигательнo-координационных структур.

Типология не обращение к математическим наукам, а способ осознания гармонии формы и красоты движения человеческого тела, при системном анализе базы данных, полученных с использованием Интернета для создания индивидуальных тренировочных программ.

Список использованных источников

1. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н.А.Бернштейн – М, 2012. – 253 с.
2. Волькенштейн, М.В. Биофизика / М.В. Волькенштейн. – М.: Наука, 1988. – 592 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеоконлекса / Ю.К. Гавердовский, Н.Г. Сучилин 1996. – № 4. – С. 12-20.
4. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013. – №3. – С. 95-104.