

УДК 796.012

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ю.В. Корогвич, ассистент
Полесский государственный университет**

Актуальность. В современном образовательном процессе особое значение приобретает целенаправленное развитие физических качеств у студентов, поскольку уровень физической подготовленности напрямую влияет на эффективность освоения базовых видов спорта. Способность выполнять сложные двигательные действия, требующие высокой координации, определяется функциональным состоянием организма и развитием опорно-двигательного аппарата [2, С. 12-20].

Период обучения в вузе является критически важным для совершенствования двигательных навыков: именно в это время наблюдается значительный прогресс в развитии координационных способностей, что подтверждается объективными количественными и качественными показателями [3, 592 с.].

Современное образование требует внедрения инновационных педагогических подходов. Это обусловлено необходимостью адаптации традиционных методик к индивидуальным особенностям обучающихся, растущему разнообразию образовательных задач, изменениям на рынке образовательных услуг и воздействию социально-экономических факторов [4, С. 95-104].

Цель исследования. Систематизировать педагогическую методику воспитания физических качеств у студенток Полесского государственного университета в рамках физкультурно-спортивных занятий, а также создать учебно-тренировочные комплексы для объективной оценки знаний, умений и навыков.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился в рамках учебного процесса с участием студенток, прошедших медицинское обследование и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Группы формировались случайным образом, без учёта морфологических показателей. Все участники занимались по стандартной учебной программе, соответствующей нормативным требованиям.

В ходе эксперимента применялась методика круговой тренировки с дифференцированным объёмом нагрузки:

I группа - 50 % времени на круговую тренировку;

II группа - 25 % времени на круговую тренировку.

В исследовании приняли участие 32 девушки. Результаты подтвердили положительное влияние предложенной методики на развитие двигательно-координационных способностей.

Результаты и обсуждение. Оптимальная методика воспитания физических качеств должна учитывать морфофункциональные особенности студенток и предусматривать приоритетное использо-

вание кругового метода (50 % времени занятий). Такой подход доказал свою эффективность для освоения учебного материала, комплексного развития физических качеств, повышения уровня двигательной координации (см. таблицу).

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

Двигательные способности	Сент.	Окт.	Ноя.	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	5	15	15	20	20	15	15	10

Комплексы круговой тренировки следует обновлять каждые 2-3 недели, чтобы обеспечить прогресс в развитии физических качеств. Регулярные занятия приводят к следующим положительным изменениям: морфофункциональным и физиологическим сдвигам, расширению двигательного потенциала, оптимизации работы функциональных систем организма.

Дифференцированный подход, учитывающий соматические типы (МиС, МиМеС, МеС, Ме-МаС, МаС) и варианты биологического развития (ускоренный - ВР«А», нормальный - ВР«В», замедленный - ВР«С»), позволяет максимально эффективно развивать двигательные способности студентов [4, С. 95-104].

Современные технологии биомеханического анализа значительно расширяют возможности изучения двигательных действий. В частности, исследования последних лет показывают высокую эффективность использования систем захвата движения (motion capture) и искусственного интеллекта для оценки техники выполнения упражнений [5, С. 45-52]. Такие технологии позволяют точно фиксировать параметры движений, выявлять ошибки в технике, создавать персонализированные тренировочные программы и отслеживать динамику развития координационных способностей.

Концепция «живых движений» Н.А. Бернштейна остаётся актуальной и сегодня, особенно в контексте применения цифровых технологий для анализа двигательной активности [1, 253 с.]. Пространственно-координационная система определяет параметры двигательных действий, а биомеханический анализ помогает понять структурные особенности движения [2, С. 12-20].

Как отмечал М. В. Волькенштейн, пространство движений человеческого тела обладает рядом свойств: ограниченностью, анизотропностью, неоднородностью и нелинейностью [3, 592 с.]. При этом, согласно Ю. К. Гавердовскому, двигательные функции не дублируются, а дополняют друг друга, обеспечивая гибкость и адаптивность двигательной системы [2, С. 12-20].

Список использованных источников

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : [б. и.], 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 видеокомплекса / 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.
5. Смирнов, И. В. Современные технологии биомеханического анализа движений в спортивной тренировке / И. В. Смирнов, Л. А. Петрова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 45–52.