

УДК 796.012-052(07)  
ББК 75.0я7  
Б 19

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Бакурадзе, Н.С.

Б 19 Воспитание двигательного-координационных способностей студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: методические рекомендации / Н.С. Бакурадзе, Т.В. Нурматова, Н.И. Федотова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 42 с.

Материалы, изложенные в методических рекомендациях, предназначены для студентов всех специальностей, а также тех, кто самостоятельно занимается физической культурой.

Содержание материала изложено в соответствии с основными требованиями учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по темам: «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания» и «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».

УДК 796.012-05 (07)  
ББК 75.0я 7

© Бакурадзе Н.С.,  
Нурматова Т.В.,  
Федотова Н.И., 2011  
© ГОУ ОГУ, 2011

## Содержание

Введение.....	4
1 Двигательно-координационные способности и основы их воспитания в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов.....	6
1.1 Характеристика двигательного-координационных способностей.....	6
1.2 Методические аспекты воспитания двигательного-координационных способностей.....	14
1.3 Комплекс упражнений для воспитания двигательного-координационных способностей.....	24
2 Определение уровня развития двигательного-координационных способностей студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.....	33
2.1 Методика тестирования двигательного-координационных способностей.....	33
2.2 Критерии оценки уровня развития двигательного-координационных способностей.....	36
2.3 Функциональные пробы и тесты для выявления уровня развития двигательного-координационных способностей.....	37
Список использованных источников.....	41

## Введение

Физическая культура – одна из социально значимых учебных дисциплин, поскольку физическое здоровье человека – необходимое условие развития общества. В процессе деятельности в сфере физической культуры и спорта осуществляется всестороннее развитие занимающихся, дающее возможность глубоко овладеть образовательной программой обучения, результатом которого являются укрепление здоровья, достижения оптимального уровня физических и психологических качеств, умений, осуществление личной оздоровительной и спортивной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» в вузах способствует повышению профессионального мастерства, развитию организаторских способностей студентов, что достигается за счет их активного участия в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта, спортивных праздниках, досуговой деятельности. В обучении и воспитании студентов применяются такие средства, методы и формы физической культуры, которые направлены на физическое совершенствование и всестороннее развитие человека и соответствуют современному уровню общественного прогресса. По мнению ряда специалистов процесс обучения предполагает [3; 8]:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры;
- развитие двигательно-координационных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей;
- формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время на занятиях по физическому воспитанию в

основном уделяют внимание воспитанию скоростных, силовых способностей, гибкости, а воспитанию двигательно-координационных способностей уделяется недостаточно внимания. Отсутствие должного педагогического внимания к этому вопросу приводит к тому, что современное поколение студентов весьма нерационально, нецелесообразно и не экономично управляет своими движениями и плохо владеют своим телом. Методика проведения занятий, направленная на развитие и совершенствование двигательно-координационных способностей создает дополнительный двигательный потенциал, необходимый для совершенствования других физических качеств. Результаты исследований свидетельствуют, что многосторонняя координационная подготовка влияет на быстроту и качество овладения новыми двигательными действиями [2; 5; 7; 9].