

*Денисов Никита Аркадьевич*

студент

*Томилина Наталья Валерьевна*

студентка

Научный руководитель

*Зданович Ольга Сергеевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу формирования координационных способностей обучающихся вуза физической культуры в рамках освоения дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование: баскетбол».

*Ключевые слова:* координационные способности, обучающиеся вуза физической культуры, баскетбол.

Система высшего образования в России постоянно совершенствуется и развивается наряду с потребностями современного общества. Так, в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (от 7 августа 2014 г. №935) предусматривается построение образовательного процесса на основе компетентностного подхода и, как результат, в процессе освоения программы бакалавриата выпускник должен обладать способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе практических занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. Поэтому изучение вопросов формирования профессиональных компетенций у обу-

чающихся вуза физической культуры является составной частью общей проблемы повышения качества подготовки специалистов [2]. В рамках программы бакалавриата совместно с дисциплинами базовой части включены дисциплины вариативной части, направленные на индивидуализацию процесса обучения. С помощью дисциплин по выбору студент может получить образование с определенным желаемым уклоном в ту или иную область знаний. Именно дисциплины по выбору по сути и являются основным средством создания индивидуальных образовательных программ, так как в наибольшей степени связаны с выбором каждого обучающегося содержания образования в зависимости от его интересов, способностей и профессионального выбора.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» в наибольшей мере способствует решению индивидуальных задач при формировании компетенций образовательного стандарта благодаря применению командных спортивных игр, в частности баскетбола.

Для баскетболиста чрезвычайно важны действия высокой координационной сложности с мячом в безопорном положении и в сложных быстроизменяющихся условиях, характеризующихся трудными и промежуточными положениями тела. Без достаточного уровня развития координационных способностей не представляется возможным точно и быстро анализировать сложившуюся ситуацию в игре, выбрать наиболее целесообразные технические приемы и тактические решения, выполнять сложные координационные действия.

Цель нашего исследования – теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность методики формирования координационных способностей обучающихся вуза физической культуры средствами баскетбола.

В результате проведенного исследования нами была разработана экспериментальная методика, основанная на акцентированном формировании координационных способностей обучающихся вуза физической культуры и включающая

упражнения низкой и средней координационной сложности, упражнения повышенной координационной сложности, имитационные упражнения и ситуационные комбинации [1].

Следует заметить, что упражнения, направленные на формирование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Далее они теряют свою ценность, т. к. любое освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не способствует дальнейшему развитию координационных способностей. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому для формирования координационных способностей необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараться выполнять тогда, когда нет значительных проявлений утомления от предыдущей нагрузки, поэтому чаще всего во время отдыха мы объясняли следующее задание.

Разработанная нами экспериментальная методика подтвердила свою эффективность, которая отразилась в положительной динамике таких показателей как: «Челночный бег 3x10м», «Три кувырка вперед», «Ведение мяча с обведением 5 стоек», «Бег к пронумерованным мячам», «Ловля линейки».

### ***Список литературы***

1. Горская И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 79 с.

2. Золотова М.Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. – 2019. – №2. – С. 147–153.