

---

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Алешкевич В.Л., Глинский С.А., Коптев С.А.  
г. Минск, Республика Беларусь*

In the article using of the special co-ordinating exercises is presented for educating to technique of sprint. A necessity to search more effective ways of teaching of discipline appears in this connection. In our view, one of such ways is drawing on the complexes of tricking into and special exercises of co-ordinating orientation. One of such complexes we will consider on the example of educating to the technique of sprint.

При подготовке специалистов в области физической культуры и спорта на факультетах физического воспитания вузов Беларуси изучается ряд практических дисциплин таких, как гимнастика, спортивные игры, плавание, легкая атлетика и т.д. На каждую дисциплину отводится определенное количество учебных часов, за которые студенты должны овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками. Эффективность этого процесса зависит от скорости (времени) освоения тех или иных двигательных действий.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» включает в себя целый ряд легкоатлетических упражнений, которым должны научиться студенты и которые для многих из них часто являются далеко не самыми простыми. Контингент обучающихся очень неоднороден и по видам спорта, которыми они занимались до поступления в вуз (или продолжают заниматься), и по уровню их спортивной квалификации. Тех, кто ранее занимался легкой атлетикой, среди студентов единицы, а задача стоит обучить всех до уровня воспроизведения каждого из изучаемых видов. В этой связи появляется необходимость искать более эффективные пути преподавания дисциплины. На наш взгляд, одним из таких путей является использование комплексов подводящих и специальных упражнений координационной направленности. Один из таких комплексов мы рассмотрим на примере обучения технике бега на короткие дистанции.

По мнению ряда авторов, слово «координация» означает «согласование». Если говорить о координации тех или иных двигательных действий, то имеется ввиду согласованность работы различных мышечных групп, которая направлена на выполнение какого-либо заданного движения. В то же время в более широком понимании координация движений – это не только согласование работы мышц, но и согласование работы различных органов чувств. Т.е. координация движений – это очень сложное образование, которое зависит от многих других качеств, таких как, например, гибкость, мышечная память, сила тех или иных групп мышц, мышечно-суставная чувствительность. Если координационные способности развиты недостаточно хорошо, трудно сформировать правильные по структуре движения человека, такие как бег, прыжки, метания и т.д. А быстрое обучение этим двигательным действиям без улучшения уровня координации задача трудновыполнимая.

Применительно к спринту из всего многообразия координационных упражнений мы выбрали те, которые отвечают следующей направленности:

- а) являются общеразвивающими в плане развития быстроты и быстрой силы (скоростно-силовые качества);
- б) полезны в плане развития идеомоторных реакций (представления о движениях);
- в) вырабатывающие чувство пространства (амплитуды), времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- г) развивающие координационные способности в конкретном виде легкой атлетики – спринте.

Все приемы, направленные на развитие координационных способностей можно разделить на следующие группы:

- приемы со строго заданными отдельными характеристиками движений;
- приемы, в ходе которых выполняются привычные действия в непривычных сочетаниях;
- приемы, выполняемые после изменения внешних условий;
- выполнение хорошо известных или координационно не сложных упражнений без контроля зрительного анализатора (с закрытыми глазами).

#### **Комплекс координационных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции**

- \*1. Выпады левой (правой) ногой вперед – назад с разноименной работой рук.
- \*2. Бег с захлестыванием голени спиной вперед.
- \*3. Бег с высоким подниманием бедра одной ноги (левой, затем правой).
- \*4. Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.
- \*5. Бег с высоким подниманием коленей левым, потом правым боком с чередованием с бегом скрестным шагом (4 шага, высоко поднимая колени; 4 шага скрестных).
6. Бег с высоким подниманием бедра с чередованием поднимания бедра просто вверх и бедра вверх – в сторону.
7. Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.
8. Бег с высоким подниманием коленей (3 шага), стойка на левой ноге; правая рука вверх; левая рука вперед, в сторону, круг вперед, круг назад. Далее то же, через 3 шага, стоя на другой ноге.
- \*9. Прыжки на скакалке (поочередно 1 раз на левой ноге, 1 раз на двух ногах, 1 раз на правой ноге и т.д.) или прыжки на скакалке в высоком темпе (бег на месте).
10. Старты из разных исходных положений (упор сидя, руки сзади; лежа на спине, руки за голову и т.д.).

Упражнения, обозначенные звездочкой, могут выполняться в том числе и с закрытыми глазами.

Данный комплекс показал свою эффективность при обучении технике бега на короткие дистанции на кафедре спортивно-педагогических дисциплин БГПУ. При целенаправленном развитии и совершенствовании координационных способностей студенты быстрее овладевают техникой спринтерского бега.

Данные многочисленных исследований показывают, что тесных взаимосвязей между уровнем физического развития и уровнем развития координационных способностей не существует. Поэтому обучение учащихся видам легкой атлетики (в том числе и бегу на короткие дистанции) с помощью различных упражнений координа-

ционной направленности сокращает время освоения учебной программы. Именно уровень развития координационных способностей в наибольшей степени влияет на скорость усвоения техники движений, а также на ее стабилизацию.



### **Литература**

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 284 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 1. – С. 24.
3. Табаков, А.И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов / Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 34–45.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов / Уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.

---

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИЗМА**

**Аринович И.С.**

*г. Минск, Республика Беларусь*

In the article the duties of manager are considered on tourism in our country, as a rule, enter: contacts with travel agencies; marketing of market, during that a manager finds most advantageous on payment, terms and quality of work of firm; co-operating with airlines for buying of tickets; contacts with insurance agents; contacts with receiving party.

По данным Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC), к 2020 году число туристов в мире достигнет 1 миллиарда 800 миллионов, а число обслуживающих одного туриста увеличится в два раза.

**Гипотеза исследования:** белорусский туристический рынок остро нуждается в узкоспециализированных работниках. Это касается как отдельных туристических направлений, так и конкретных сфер деятельности в области туризма. Для эффективного развития туристического рынка в Республике Беларусь требуются узкопрофильные специалисты.

Ситуация с занятостью претерпевает изменения в результате Четвертой промышленной революции, и наблюдается взрыв связанных с этим вариантов профессионального обучения. Профессия менеджера или специалиста в сфере туризма очень популярна у гуманитариев. Но сегодня отношение к профессии изменилось. Все чаще люди, выбирающие эту сферу, понимают, что экзотики здесь немного, и морально готовы к тяжелой, нервной работе.

Однако, сегодня у нас в туризме представлены в основном менеджеры широкого профиля, поскольку развивать прибыльный бизнес в туризме в текущих рыночных условиях – сложная задача, требующая от менеджеров туристических предприятий всех уровней знаний маркетинга, современных управленческих технологий, автоматизации и ИТ, филигранно владения и управления финансами.