

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

И. В. Дражина, А. В. Горбацевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: innadrazhyna@gmail.com*

Данная статья раскрывает важность развития координационных способностей в контексте физического воспитания студентов. Авторы подчеркивают, что хорошо развитые координационные способности увеличивают амплитуду двигательных действий, что, в свою очередь, помогает противостоять травматизму и улучшает качество жизни. Предлагаемые средства воспитания координационных способностей, включая упражнения повышенной координационной сложности, общеразвивающие упражнения гимнастической направленности, подвижные и спортивные игры, методические приемы для совершенствования координационных способностей и их регулярное выполнение способствует более эффективному развитию координации движений. Подчеркивается важность регулярных занятий с хорошим эмоциональным фоном.

This article reveals the importance of developing coordination abilities in the context of physical education of students. The authors emphasize that well-developed coordination abilities increase the amplitude of motor actions, which in turn helps to resist injury and improves the quality of life. The proposed means of developing coordination abilities, including exercises of increased coordination complexity, general developmental gymnastic exercises, outdoor and sports games, methodological techniques for improving coordination abilities and their regular implementation contribute to more effective development of coordination of movements. The importance of regular exercise with a good emotional background is emphasized.

Ключевые слова: координационные способности; упражнения; методические приёмы; движение.

Keywords: coordination abilities; exercises; methodological techniques; movement.

Развитие координационных способностей (КС) является показателем двигательной активности, умением управлять своими действиями и определяет не только уровень физической подготовленности студентов, но и уровень физических, психических свойств и возможностей.

Природной основой КС являются генетические особенности, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические свойства организма, однако координационные способности хорошо тренируемы и в определенной степени развиваемы в любом возрасте.

Вовлечение человека в сложную систему «человек – технический прогресс» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, обработки за короткий промежуток времени полученной информации, создает возможность вариативности управления двигательными процессами, что, в свою очередь, способствует увеличению двигательного опыта и умению эффективно выполнять рабочие операции в условиях постоянно растущих требований к

производственному процессу. Приобретение умений экономно расходовать свои энергетические ресурсы влияют на величину их использования, а разнообразные способы варьирования предлагаемых нами комплексов упражнений на развитие координационных способностей помогают увеличить эмоциональный фон занятия, избежать монотонности, улучшить качество усвоения предложенного материала и повысить уровень развития КС студентов университета. В психологическом отношении высокий уровень приобретенных КС помогает испытать удовлетворение от освоения совершенно новых форм разнообразных двигательных действий.

Современный подход в физическом воспитании располагает огромным арсеналом средств воспитания координационных способностей. Одним из важных и общедоступных средств воспитания КС являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Осваивая новые упражнения, студенты не только обогащают свой двигательный опыт, но и приобретают новые способности образовывать рациональные формы координационных связей. Овладевая новым двигательным опытом, студенты легче и свободнее осваивают любые неожиданно возникающее двигательные задачи.

Уровень сложности физических упражнений можно регулировать изменением пространственных, временных и динамических параметров «чувство пространства», изменением внешних условий (изменение высоты, веса, площади опоры и т. д.) «мышечное чувство, чувство прилагаемого усилия», комбинированием приобретенных двигательных навыков (различные сочетания ходьба, бега, прыжков), выполняя упражнения в ограниченный промежуток времени, с применением звукового сигнала, «выключая» зрительные анализаторы [1].

Гимнастические упражнения являются наиболее доступным средством воспитания КС. Используя предложенные нами комплексы упражнений с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, теннисными мячами), варьируя различными изменениями исходных и конечных положений, изменяя направления движения, включая упражнения в равновесии, воспитание КС студентов происходит наиболее эффективно. Оперативное и рациональное освоение новых двигательных действий в изменяющихся условиях также решались нами с помощью подвижных и спортивных игр, студентам предлагались разнообразные эстафеты с предметами на месте и в передвижение [2].

Выполнение упражнений на развитие КС необходимо проводить на регулярной основе в первой половине основной части занятия. Основными требованиями являются систематичность, постоянно изменяющиеся условия, новизна. Эффективными они будут до тех пор, пока не перейдут в двигательный навык.

Необходимо отметить, что перерывы в освоение новых разнообразных двигательных действий затормозит развитие КС и снизит способность к их освоению.

Для совершенствования координационных способностей у студентов мы рекомендуем использовать следующие основные методические приемы:

1. Изменение способа выполнения движения.

2. Изменение условий выполнения при сохранении способа (рисунок).

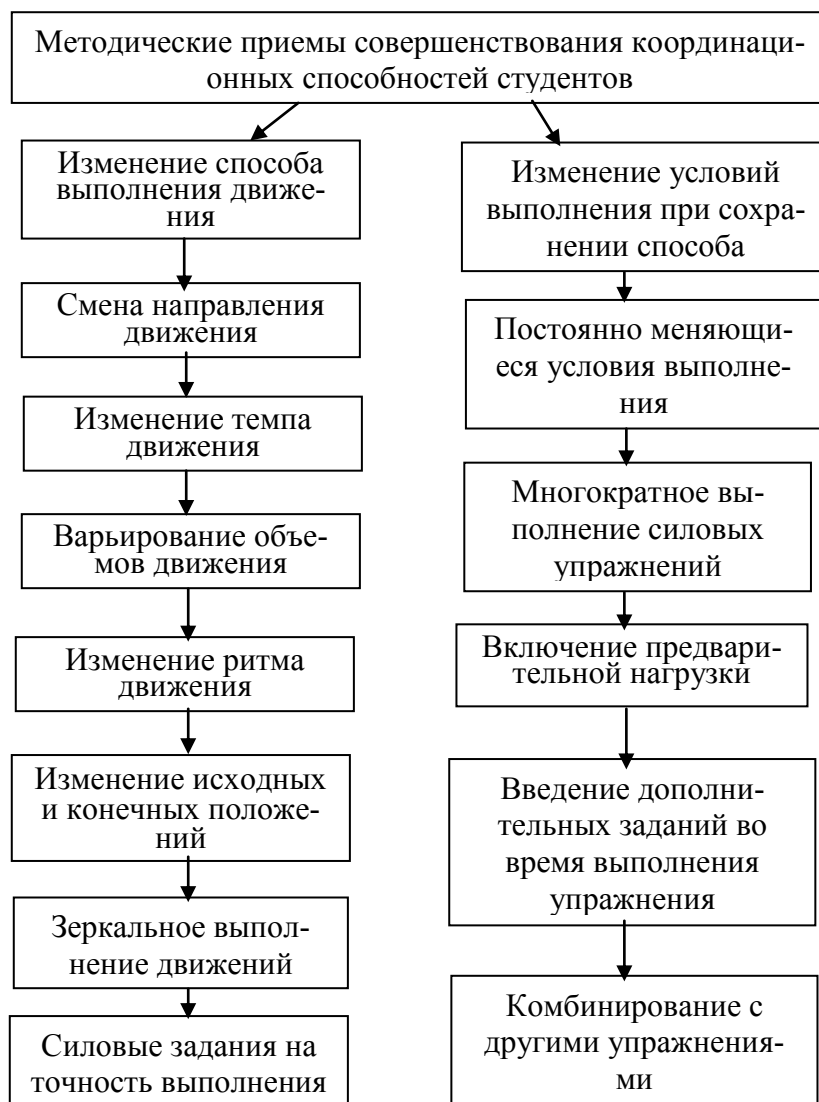


Рисунок – Методические приемы совершенствования координационных способностей студентов

Известно, что двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и т. д.). Способность воспринимать и различать изменения в движении (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируема. Труднее тренируется восприятие величин мышечного напряжения [3].

Способность к рациональному выполнению движений развивалась нами путем применения общеразвивающих упражнений с постоянно повышающим уровнем их координационной сложности. Наивысший уровень координации движений достигался выполнением предлагаемых нами упражнений на соразмерность движений в лимите времени, изменением ограничения пространства и величины мышечных усилий [4].

Развитие координационных способностей проводилось нами на высоком эмоциональном фоне, с наименьшей степенью утомления (при утомлении снижается четкость мышечных ощущений), с высокой концентрацией внимания, с достаточными интервалами между повторениями отдельных заданий. В результате

предлагаемых занятий происходит развитие не только физических качеств, но тренировка нервной системы занимающихся. Ведь ловкость – это способность согласованной работы мышечных усилий с деятельностью нервной системы.

В связи с вышеизложенным можно заключить, что при относительно хорошо развитых координационных способностях уверенно осваиваются самые сложные координационные двигательные действия (езда на велосипеде, танцы, катание на лыжах или коньках, серфинг и т. д.), а также развивается умение быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 188 с.
2. Гамезо, М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М.; 1986. – 540 с.
3. Карпман, В. Л. Спортивная физиология / В. Л. Карпман.. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 300 с.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 480 с.