

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КОНОНЕНКО Алексей Валентинович

кандидат политических наук, доцент кафедры физического воспитания

КУЦКИЙ Андрей Викторович

студент

ДРОКИН Фёдор Алексеевич

студент

Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
г. Ростов-на-Дону, Россия

Занятия физической культурой являются наилучшим способом для усовершенствования тех или иных качеств спортсменов. Особенно важную роль играет физическая культура для студентов, чьи качества вполне возможно развить до высокого уровня. Все эти способности могут пригодиться не только в спортивной индустрии, но и в обычной жизни. Именно поэтому для общего развития так необходимо заниматься данным видом деятельности. В этой статье рассмотрены основные методы развития координации у студентов средствами физической культуры. Координация – базовый навык, необходимый для осуществления простых повседневных действий. Соответственно, тема данной работы является актуальной и нуждается в более детальном изучении.

Ключевые слова: физическая культура, развитие координации, методы развития координации, физические упражнения, спорт, занятия физкультурой для студентов, координационные упражнения.

Движение – источник жизненной энергии и здоровья. Физическая культура, особенно в юности (школьные и студенческие годы), укрепляет организм и закладывает основу для дальнейшей активности. Важным аспектом является развитие координации – способности четко выполнять движения, что необходимо в повседневной жизни и спорте. Этот врожденный навык можно улучшить специальными упражнениями.

Главное – выполнять все упражнения в соответствии с правилами, а также делать это регулярно, в таком случае удастся получить наилучшие результаты в краткие сроки [2].

Существует несколько типов координации в зависимости от задействованных органов или частей тела:

– Сегментарная координация хрусталика. Это связано с движениями определенных частей тела, таких как руки или ноги, связанными с такими предметами, как мячи, диски, металлические копы или другие орудия. Все эти движения выполняются после того, как зрение уловило предыдущий стимул, который заставляет мозг сигнализировать мышцам о необходимости двигаться определенным образом.

– Общая динамическая координация. В данном случае синхронизированные движения задействуют мышцы всего (или почти всех) тела, что важно для достижения правильной последовательности между сокращением и расслаблением мышц для достижения цели. Для них важна Центральная нервная система. Примерами такого типа координации являются плавание, синхронное плавание, легкоатлетические гонки, гимнастика и так далее.

– Специфическая координация. Когда задействована определенная группа мышц. Этот тип координации подразделяется на: координационная окулярная педаль (также называемая координационным окуляром *oculus*, это то, в чем участвуют ноги и их взаимосвязь с тем, что видит глаз. Лучший пример такого типа координации – футбол) и руководство по координации *oculus* (в котором задействована мелкая моторика рук и пальцев и их взаимосвязь с тем, что видит глаз. В этом сегменте представлены такие виды спорта, как баскетбол, теннис, волейбол и другие. Ее, в свою очередь, можно изменить: глазная кость координации ног / рук и глазная кость координации головы).

– Межмышечная координация. Это относится к правильному задействованию всех мышц, участвующих в движении.

– Внутримышечная координация. Это связано со способностью каждой мышцы эффективно сокращаться и расслабляться для правильного выполнения движения [3, с. 135].

В физическом воспитании правильная координация будет зависеть, среди прочего, от степени подготовки, наследственности, возраста, равновесия, уровня физической подготовки и обучения, эластичности мышц и психического состояния человека. Сложность координации будет зависеть от скорости выполнения, изменений направления, продолжительности упражнения, осей движения, высоты центра тяжести и, конечно же, от не поддающихся расчету внешних условий и окружения.

Итак, для того чтобы понять, каким образом можно эффективно развить координацию средствами занятия физической культурой, необходимо рассмотреть основные методики. Первая методика заключается в использовании различных спортивных снарядов и вспомогательного инвентаря. Это могут быть такие гимнастические снаряды, как: бревно, шведская стенка, а также упражнения с мячами разных размеров и веса. На бревне обычно выполняются задания на балансировку, благодаря чему студент учится держать баланс и тем самым развивается координация. Шведская стенка подразумевает под собой осуществление таких упражнений, как: пресс, подтягивания, развитие гибкости. Упражнения с мячом – это простой способ в игровой форме развить координационные способности.

Развитие координации у студентов эффективно достигается через упражнения со сложной двигательной системой. Они требуют высокой концентрации и последовательности. Примеры: жонглирование (для всех), гимнастические и акробатические элементы (для

подготовленных), а также несложные хореографические комбинации (для начинающих). Эти упражнения задействуют комплекс мышц, улучшая координацию.

Третий метод развития координационных способностей – упражнения в игровой форме. Выбор командного спорта, например, футбола или волейбола, способствует улучшению координации, реакции и эмоционального состояния студентов благодаря соревновательному духу. Это создает дополнительную мотивацию для самосовершенствования.

Последний метод включает занятия, направленные на координационное развитие с использованием специализированных упражнений. Они тренируют вестибулярный аппарат, включая вращения и упражнения с закрытыми глазами.

На первых этапах такая задача может показаться трудной, однако, если усердно тренироваться и выполнять все наставления тренера, то результат не заставит себя долго ждать [5, с. 1040].

Современные занятия физкультурой предлагают множество методов развития координации. Выбирая упражнения, важно помнить о необходимости комплексного подхода и развитии разных возможностей организма. Занятия должны проходить под наблюдением наставника, а перед их началом необходимо пройти медицинское обследование.

Координация – это последовательность упорядоченных движений, позволяющих технично выполнять действия. Для ее развития важны не только физическая форма, но и когнитивные способности, так как все движения контролируются мозгом. Координация – это мозжечково-моторный механизм, где мозжечок обрабатывает сигналы мозга, развивая мелкую моторику. Скоординированное движение гармонично, экономично, точно и эффективно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кусякова Р.Ф. Формирование координационных способностей студентов на занятиях физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 1. – С. 1-6.
2. Марчук В.А. Развитие координационных способностей у студентов на занятиях физ. культурой. – URL:https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37365/1/pkfo_2013_3_055.pdf (дата обращения: 18.07.2024).

METHODS FOR DEVELOPING COORDINATION IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

KONONENKO Alexey Valentinovich

Candidate of Sciences in Politics, Associate Professor of the Department of Physical Education

KUTSKY Andrey Viktorovich

Student

DROKIN Fyodor Alekseevich

Student

South-Russian Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy
and Public Administration under the President of the Russian Federation

Rostov-on-Don, Russia

Physical education is the best way to improve certain abilities of athletes. Physical education plays a particularly important role for students, whose abilities are still quite possible to develop to a high level. All these abilities can be useful not only in the sports industry, but also in everyday life. That is why for overall development it is so necessary to engage in this type of activity. This article discusses the main methods of developing coordination in students through physical education. Coordination is a basic skill needed to carry out simple everyday activities. Accordingly, the topic of this work is relevant and needs more detailed study.

Keywords: physical culture, development of coordination, methods of development of coordination, physical exercises, sports, physical education classes for students, coordination exercises.