

М.В. Тапорчикова, ст. преп.  
(Белорусско-Российский университет, г. Могилев)

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В современном мире, в различных ситуациях в повседневности, например, в различных профессиях, или даже в быту, могут иметь место определенные требования к умению управлять своими движениями. Эти требования могут быть выполнены за счет развития координационных способностей. Научные и теоретические исследования по физической культуре гласят, что по некоторым показателям студенты не выполняют нормативные требования, но для исправления этой проблемы существует физвоспитание.

Физическое воспитание студентов обладает большими возможностями по повышению уровня развития качественных сторон двига-

тельной деятельности или же координации (ловкости) как основы будущей самореализации студента.

Большое количество специальностей, предлагаемых сегодня вузами, подразумевают под собой «работу головой, а не руками», а переменная «физический труд» из уравнения «производственная работа» для выпускников вызов полностью или частично исчезает. Несмотря на то что, например, у IT-специалистов, труд которых имеет свои характерные черты, систематические перегрузки могут приводить к недомоганиям, стрессу. Как профилактика, разумеется, используется физическая культура. Она развивает координацию, стрессоустойчивость, что приводит к увеличению трудоспособности и нивелированию негативных последствий от переработки.

Большинство выпускников вузов в ходе своей профессиональной деятельности будут иметь социальный и физический контакт с людьми, то бишь с клиентами и так далее.

Чем лучше будет физическая форма специалиста, принимающего клиента, тем он будет успешнее, ведь клиенту будет гораздо приятнее общаться с таким специалистом. Именно поэтому физическая и координационная подготовка студента и специалиста всецело заключается в том, чтобы он был лучше готов к тем обстоятельствам, которые будут ожидать его в профессиональной деятельности [1].

Что такое «координация»? Координация – процесс согласования активности мышц тела, направленный на выполнение поставленной двигательной задачи. Координация – двигательный опыт человека, т.е. чем больше разного рода сложности движений он производит, тем быстрее идёт развитие этого качества. Координационные способности можно разделить на основные и специальные [2].

К базовым координационным способностям человека относятся:

- 1) сохранение равновесия;
- 2) реакция на внешние физические раздражители;
- 3) способности, заключающиеся в выполнении точных движений;
- 4) пространственное ориентирование;
- 5) контроль за активностью мышц тела;
- 6) переключение между разными двигательными задачами.

К иным, не относящимся к базовым координационным способностям относят те координационные способности, которые востребованы непосредственно в профессиональной деятельности или в спорте.

Факторы, от которых зависят способности к координации движений:

1. возможность точного анализа движений;
2. сложность двигательной задачи;

3. уровень физической подготовки;
4. возраст;
5. скорость принятия решений.

Самый базовый способ воспитать координационные способности – это сложные, комплексные в координационном плане упражнения, содержащие нечто новое для студента. Например, усложнить простейшие упражнения можно за счет изменения пространственных, временных и динамических составляющих.

Например, легкий бег назад, или метание снаряда в мишень с установленного расстояния. Можно использовать в этих целях и элементы из различных видов спорта. Так, из гимнастики можно почерпнуть ряд упражнений с снарядами и без, с различными исходными условиями, к примеру, различного рода кувырки, прыжки с батута и так далее [3].

В современных вузах на занятиях по физкультуре фактически происходит работа над координационными способностями студентов, в частности широкое внимание уделяется таким известным видам спорта, как, например, волейбол, футбол, и баскетбол. Речь, несомненно идет о таких элементах игры, как обводка фишек в футболе, броски в баскетбольное кольцо, тренировка техники подачи в волейболе.

Все это непосредственным образом влияет на качество координации студента, однако, занятие этими видами спорта также требуют некоторую координационную подготовку: применяются различные средства подготовки студентов, среди них элементы фитнес-аэробики. В общем понимании сюда можно отнести бег; прыжки с места, в высоту, с разбега; различные гимнастические упражнения, но все выше перечисленное под музыкальное сопровождение.

Эффективность развития координации студентов на занятиях по физической культуре можно отследить по статистическим данным.

Например, по контрольным нормативам у юношей первых и вторых курсов БРУ в 2018-2019, таким как бег 30 метров, 3000 метров; наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине наблюдается положительная динамика от 2,5 % по прыжкам в длину с места до рекордных 36,4 % в наклоне вперед из положения сидя.

Таким образом, можно сделать вывод, что данные результаты исследования показывают, что учебная программа по физической культуре позволяет улучшить физическую форму студентов, включая работоспособность, физическую силу и координацию. Незначительная динамика в категории прыжков с места связана с природными

данными студентов, а также с физиологическими особенностями организма у юношей первых и вторых курсов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Кусякова, Р. Ф. Организация спортивно-оздоровительных групп по интересам для улучшения учебного процесса / Р.Ф. Кусякова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта Пермского края ; мат. регион, науч.-практ. конф. (29-30 июня 2005 г.). - Пермь, 2005. - С. 25-26.
3. Корпенеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Корпенеев. – Омск : СибГАФК, 2001. – 322 с.