

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Э. О. Агамуратов

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования как к умственным, так и физическим возможностям молодежи. Будущим специалистам крайне важно обладать высоким уровнем работоспособности, быть здоровыми и уметь решать множество различных задач для успешной трудовой деятельности.

Период получения высшего образования студентами связан с большим объемом учебной работы, снижением двигательной активности и высокими психоэмоциональными напряжениями, особенно в период сессий. Данные факторы негативно влияют на весь молодой организм: снижается тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов, происходят отрицательные изменения со стороны центральной нервной системы, организм становится менее устойчивым к различным болезням и более подвержен влиянию неблагоприятных воздействий окружающей среды (Ж.К.Холодов, 2014). Одна из ведущих ролей по профилактике указанных нарушений отводится занятиям по физической культуре. Занятия физической культурой и спортом, направленные на развитие координации, способствуют улучшению командной работы, коммуникации и социальной адаптации студентов.

Установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели (В.Н.Платонов, 2005). Внедрение современных технологий и методов обучения в процесс физического воспитания делает его более эффективным и привлекательным для студентов. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физической культуре сопровождается улучшением функционального состояния нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. При этом большое значение имеет работа, направленная на развитие координационных способностей у студентов, т.к. от достигнутого общего уровня развития данных способностей в значительной мере зависит весь ход последующего совершенствования в двигательной деятельности, сохранение здоровья и снятие психического напряжения. В соответствии с актуальными образовательными стандартами и требованиями к физическому воспитанию, развитие координационных способностей становится неотъемлемой частью образовательного процесса.

Так, целью настоящей работы явилось рассмотрение основных подходов, направленных на развитие координационных способностей у студентов основной группы.

Координационные способности – это свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия (В.И.Лях, 2000). Основными средствами развития рассматриваемых способностей являются различные физические упражнения, однако основное требование здесь – их новизна. Следовательно, наиболее эффективное воздействие будут оказывать упражнения, связанные с разнообразием, необычностью и неординарными требованиями к координации движений.

В связи с этим, выделяют несколько основных методических подходов к развитию координационных способностей (Л.П.Матвеев, 1991):

- сочетание различных видов физической активности (например, аэробные и анаэробные нагрузки) способствует комплексному развитию координации.

- внесение изменений в отдельные параметры упражнения или смена способа его выполнения;

- внедрение игровых элементов в занятия физкультурой повышает интерес студентов и способствует лучшему усвоению координационных навыков.

- выполнение изученных действий в непривычных сочетаниях;

- использование упражнений, направленных на развитие равновесия, ловкости и реакции. Например, работа с мячом, использование гимнастических снарядов и тренажеров.

- изменение внешних условий выполнения упражнений.

- проведение анализа движений с целью выявления слабых мест в координации и коррекция техники выполнения упражнений.

- включение интервальных подходов в занятия позволяет улучшить реакцию и скорость движений, что положительно сказывается на координации.

- организация соревнований и конкурсов помогает повысить мотивацию студентов и развить их координационные способности в условиях соревнования.

- использование различных видов спорта для улучшения координации и развития различных мышечных групп.

Каждый из подходов может быть реализован посредством применения множества различных методических приемов на занятиях по физическому воспитанию. Внесение изменений в отдельные параметры упражнения может быть достигнуто введением необычных исходных положений, изменением скорости движений или выполнением упражнений в непривычную сторону, а в качестве способа выполнения можно применить, например, игровой.

Выполнение действий в непривычных сочетаниях подразумевает создание различных комбинаций. Для этого следует добавлять к изученным упражнениям новые движения и объединять элементы в связки и комбинации без предварительного разучивания последних.

Изменение внешних условий можно обеспечить путем введения сигнальных раздражителей, требующих перемены действия, использованием внешних отягощений, выполнением двигательных действий в различных средах условиях.

Таким образом, применение рассмотренных методических подходов на занятиях по физическому воспитанию оказывает не только эффективное воздействие на развитие координационных способностей студентов, но и вносит разнообразие в занятия, стимулируя интерес к физической культуре у занимающихся. Вследствие развития координационных способностей формируется база для воспитания других видов физических качеств, повышается общая физическая подготовка студентов, а разнообразие упражнений задействует умственные способности, способствует переключению нервных процессов и снижению уровня стресса.

Перечисленные факторы благоприятно влияют на формирование гармонично развитого подрастающего поколения, что всегда является приоритетным направлением в образовании.