

Махмудов Шарофиддин Асхатович

старший преподаватель кафедры спортивной деятельности

Образовательного университета Ренессанс

КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Аннотация. Координационные способности человека играют важнейшую роль в жизни человека. Формирование координации начинается в дошкольном возрасте. Специально подобранный комплекс мер на занятиях физической культурой в ВУЗе позволяет повысить качество выполняемых двигательных действий и, таким образом, улучшить координацию движений.

Ключевые слова. Амплитуда, двигательный навык, действие, координация, ловкость, темп, упражнение.

Abstract. Coordination abilities of people play a crucial role in human life. Formation of coordination begins in the preschool years. Specially selected complex of measures on physical education in higher education can improve the quality of performed motor actions and, thus, improve the coordination of movements.

Keywords. motor skills, coordination, agility, pace exercise.

Понятие «координационные способности» часто идентифицируется с понятием «ловкость» и является широко распространенным в сфере физической культуры и спорта. Под координацией следует понимать умение строить целостные двигательные действия, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних форм к другим. Под ловкостью следует понимать умение выполнять точно заданные действия в определенный момент времени с четко заданной амплитудой.

Анализируя оба определения, можно увидеть достаточно тесную связь и идентификацию этих понятий. В этой связи мы в дальнейшем будем говорить о координационных способностях, подразумевая под ними в том числе ловкость. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. Это означает, что для успешного выполнения двигательной задачи необходимо привести в порядок все процессы согласования активности мышц тела. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без применения особых импульсов для их коррекции. Первый этап формирования координационных способностей человека начинается еще в дошкольном возрасте. Возраст от 4 до 7 лет является самым эффективным для становления согласованности действий различных частей тела. Именно в этот период следует наиболее интенсивно проводить работу по формированию координационных движений.

Студенческий возраст характеризуется достаточно сформированными координационными способностями, проявляющимися в умении бегать, прыгать, играть в мяч, плавать и т.д. В то же время педагогические наблюдения за молодежью 18-20 лет показывают, что более 55% юношей и девушек не всегда могут согласовано выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный пластический рисунок двигательного действия, улавливать ритм. Все эти умения составляют основу координационных способностей.

Результаты тестирования в начале учебного года достоверно подтверждают наблюдения. Так, например, результаты в челночном беге, прыжках на скакалке, метании мяча в цель очень невысоки. А это именно те движения, в которых наилучшим образом просматриваются координационные способности. Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования координационных способностей позволил выделить ряд мер, необходимых для решения этой проблемы.

С точки зрения ряда ученых, педагогов и тренеров (М.А. Руновой, О.И. Багировой, Е.Г. Сайкиной, А.И. Бурениной, Ж.Е. Фирилевой, А.И. Кравчука и др.), наиболее эффективными средствами развития ловкости и координации являются подвижные игры, упражнения аэробики и хореографии, упражнения с мячом, обручем, равновесия и т.д. Исходя из условий спортивных сооружений, в программу занятий по физической культуре для первого курса были внесены соответствующие изменения. Например, при выполнении специальных беговых упражнений, изменяются направления, скорость (бег «Змейкой», между предметами, противходом).

В общеразвивающих упражнениях часто используется музыкальное сопровождение с целью формирования чувства ритма, темпа выполнения движений. Также при проведении беговых и общеразвивающих упражнений изменяются и усложняются способы их выполнения. Например, бег с ускорением выполняется из положения «упор лёжа» или по сигналу преподавателя при выполнении какого-либо упражнения. В подвижных играх, например, уменьшается размер площадки, добавляется количество водящих, количество предметов, меняется траектория движений и т. п.

На каждом учебном занятии необходимо решать комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. К оздоровительным задачам относятся обеспечение разносторонней двигательной активности студентов в оптимальных гигиенических и закалывающих условиях, что приводит к нормализации всех функциональных процессов в организме, способствует усилению его жизнедеятельности.

К образовательным – предоставление возможности овладевать необходимым программным материалом по развитию координационных способностей, формировать знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни, обогащать представлениями и знаниями о значении и способах применения разных жизненно-важных двигательных умений и навыков, их практической целесообразности.

Воспитательные задачи решают проблему развития самостоятельности, активности, формирования коммуникативных и морально-волевых качеств в процессе двигательной активности. Результаты педагогического наблюдения показали положительную динамику в развитии координационных способностей студентов уже к концу первого семестра. С целью верификации данных были проведены тестирования в челночном беге, прыжках на скакалке и метании мяча. Здесь показатели также улучшились, что, по нашему мнению, является следствием внедрения новых форм и методов занятия. Анализ результатов наблюдений и тестирования позволил подтвердить выводы ряда ученых о том, что развитие координационных способностей – это необходимое условие подготовки молодежи к жизни, труду, службе в Армии. Развитые ловкость и координация способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов людей, влияют на величину их использования. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Это своеобразная профилактика возможных травм. Таким образом, хорошо развитая координация позволяет соединить в одно целое двигательное действие отдельные элементы движения. При этом действие выполняется экономно, пластично, четко, эстетично. Рост подвижности суставов, уравновешенности нервных процессов, концентрации внимания, достигаемые в процессе занятий физической культурой, создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе физкультурных занятий постоянно формируются и уточняются различные формы отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Следовательно, используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако, следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс. Физические упражнения в нём должны выполняться с определенными нагрузкой и дозировкой, соответственно возрасту занимающихся.

Координационные способности человека выполняют важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений, объединение их в единое целое в соответствии с поставленной задачей: Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа: монография / А. Г. Карпеев; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск: [б. и.], 1998. – 324 с.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Молодой ученый, (11), 1476-1478.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). IMPLEMENTATION OF A PERSON-ORIENTED APPROACH IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS. Science and Innovation, 1(8), 1259-1262.
7. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. Science and innovation, 1(B8), 1259-1262.
8. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. Педагогика и современность, (5), 137-140.
9. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. Development and innovations in science, 3(3), 21-25.
10. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. POLISH SCIENCE JOURNAL, 200.

11. Тухтаходжаев, Х. Б., & Рустамов, Л. Х. (2012). Место физической культуры в системе учебной деятельности студентов. In Педагогическое мастерство (pp. 231-233).
12. Rustamov, L. K. (2023). SYSTEMATIZATION OF CONTINUOUS PEDAGOGICAL PRACTICE. Oriental Journal of Education, 3(03), 57-60.
13. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. POLISH SCIENCE JOURNAL, 441.