

*Митрофанова Елизавета Евгеньевна*

студентка

*Мебония Даниэла Рамазовна*

студентка

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадьевич*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* в статье рассматривается актуальный вопрос развития координации у студентов. Авторами приведены упражнения для развития ловкости и выработки других качеств.

*Ключевые слова:* координация, занятие спортом, упражнение, развитие координации, студенты.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Координация является важной неотъемлемой функцией человека не только при занятии физической культурой и спортом, но и в жизни в целом. Координация своих действий – это основа всех двигательных навыков.

На момент обучения в вузе студенты получают совершенствование своих навыков на занятиях, получают двигательный опыт, усваивают более сложные координационные качества, что помогает в дальнейшем использовать эти навыки в повседневной жизни.

Физическая культура благоприятно сказывается еще не до конца сформированный организм, помогая приобрести необходимые навыки, а также разнообразно развивая двигательный аппарат. Благодаря правильно подобранным

упражнениям, быстро и правильно развивается координация движений, реакция, равновесие, точность, выносливость и ловкость. Все эти приобретенные качества помогают в повседневной жизни и являются необходимыми [1].

При регулярном занятии спортом улучшается здоровье, повышается функциональная система организма, а также как следствие мозговая деятельность, ведь кровь начинает лучше циркулировать, чем повышается поступление кислорода в мозг.

Существует ряд факторов, от которых зависит двигательно-координационные способности человека:

- 1) анализ движений человека;
- 2) смелость и решительность;
- 3) возраст;
- 4) общая физическая подготовленность.

В большинстве случаев лучшим возрастом для развития координационных способностей является возраст от 6–7 лет, от 12–14 лет и завершается к 18–20 годам.

На занятиях физической культурой лучшими упражнениями для координация выступают упражнения повышенной координационной сложности. Это может быть: бег и ловля мяча, метание теннисного мяча на различное расстояние [2].

Рассмотри на примере баскетбольную команду. В данном виде спорта главной задачей является ловкость, быстрота, точность, высокая двигательная активность и расчет комбинаций при которой команда придёт к победе.

Все эти приемы, а также умение быстро переводить свое внимание требуются от игроков. В данном виде спорта хорошо развивается координация действий, ведь там постоянно происходит ускорение, рывки, прыжки, бег, перемещения и остановки.

При упражнениях на координацию должны быть соблюдены следующие положения:

- 1) хорошее психофизическое состояние студентов;

2) нагрузка должна быть приемлемой, ведь при значительной нагрузке развитие координационных способностей происходит плохо;

3) развитие координационных способностей должно быть тесно связано с развитием других навыков;

4) интервалы между повторениями должны давать способность отдохнуть и восстановить силы для последующих упражнений.

При занятиях на координацию не стоит доводить все до автоматизма, ведь тогда эффект от этого будет минимален, стоит разнообразить упражнения и усложнить их выполнение [3].

Таблица

Примерный комплекс упражнений для развития ловкости  
со скакалкой для студентов

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методическое указание
1	Скакалка в 4 раза за спиной 1–3 Пружинящие наклоны вперед на 90* с рывками рук 4 И.п.	6–8	Прогнуть спину, смотреть вперед
2	Тоже 1–2 Наклон вперед до касания руками со скакалкой пола за пятками 3–4	6–8 4–6	Выполняется в медленном темпе, колени не гнуть
3	ноги на ширине плеч, руки вперед Скакалка в 2 раза 1–4 Круговые движения туловищем влево, то же вправо	6	Стараемся не отрывать конец скакалки от пола
4	Скакалка (в 4 раза) 1–3 Пружинящие приседы, руки вверх	6	Приседая, отрываем пятки, разводим колени, спина прямая
5	Стоя на скакалке, руки в стороны 1 Присед, руки вперед 2 И.п.	6	Не отрывать пятки от пола, скакалка натянута
6	Левая нога на середине скакалки, руки в стороны 1 Сгибаю руки, поднять ногу вперед 2 И.п. То же другой ногой	6–8	До 90*
7	Руки вверх Скакалка (в 4 раза) 1 Руки вниз, перешагнуть левой ногой через скакалку 2 И.п. 3–4 То же другой ногой	6	Стараться не задеть скакалку
8	Левая нога на скакалке сзади, руки в стороны 1–2 Поднять руками со	10	Не наклоняться вперед, не гнуть ноги

	скакалкой ногу в положение «Равновесия на правой». То же другой ногой		
9	Прыжки И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс Скакалка в 4 р. На полу между ног. 1 Прыжок с поворотом на 180* влево. Тоже в другую сторону	2	Стараться не наступить на скакалку

Также можно использовать комплекс с набивным мячом.

1. Удержание мяча на голове, руки в стороны (10 счетов).
2. Передача мяча вокруг туловища в одну и в другую сторону.
3. И. п. – руки с мячом над головой, медленно, опустить мяч на левой руке до уровня плеча и вернуть в И.п. То же в др. сторону.
4. И.п. – руки с мячом вперед, медленно, отвести левую руку с мячом (мяч лежит на ладони) в сторону на 90\* и вернуть в И.п. То же в др. сторону.
5. Удержание мяча на поясице в положении «Равновесия на одной ноге», руки в стороны
6. Из И.п. ноги шире плеч передача мяча вокруг ног «восьмерками».
7. Подбросить мяч – 3 хлопка – поймать.
8. Подбросить мяч – хлопок спереди, хлопок сзади – поймать.
9. Подбросить мяч – присев, коснуться пола, подняться – поймать.
10. Подбросить мяч – поворот на 360\* – поймать. Выполнять поочередно – то влево, то вправо.
11. Из И.п. – мяч в руках за спиной – рывком рук, бросок мяча через голову – поймать.
12. Мяч в ногах – подпрыгнув, подбросить мяч вперед – поймать.
13. Мяч в ногах – подпрыгнув, подбросить мяч назад – повернувшись, поймать.

И.п – исходное положение.

Используя данные упражнения на занятиях по физической культуре, студенты, совершенствуют свои координационные навыки, а также обогащают свои двигательные возможности.

*Заключение.* Таким образом, без упорных стараний и времени не выйдет никакого результата, чтобы улучшить свои качества, необходимо развивать не только координацию и ловкость, но и свое физическое и моральное состояние, ведь без устойчивого психофизического состояния человека не получится создать из себя упорного эмоционально крепкого человека.

### *Список литературы*

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.