

Богданов Иван Викторович

канд. пед. наук, доцент, старший научный сотрудник

Северо-Западный институт (филиал)

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

Щербина Федор Александрович

д-р биол. наук, канд. мед. наук, профессор

ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

КООРДИНАЦИИ СПОСОБНОСТИ У МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В УСЛОВИЯХ ЕВРОПЕЙСКОГО СЕВЕРА РОССИИ

Аннотация: авторами статьи проведен анализ координационных способностей современной молодежи. Предложено использование специальных упражнений, заимствованных из военно-прикладных видов спорта, для развития координационных способностей у обучающейся молодёжи как в рамках учебного процесса в образовательных организациях, так и за их пределами, в том числе с учетом образа жизни семьи.

Ключевые слова: координационные способности, молодёжь, ловкость, специальные упражнения, военно-прикладные виды спорта.

Установлено, что высокий уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы [7]. Развитие координационных способностей позволяет индивидууму более экономно тратить энергоресурсы за счет точной дозировки двигательной деятельности во времени, пространстве, по степени напряжения и расслабления. Координационные способности, в том числе и ловкость, являются не физическими, а психомоторными качествами. Сам термин «ловкость» охватывает

комплексную систему взаимосвязанных способностей, требующих дифференцированного подхода к их развитию [4]. Таким образом, ловкость можно рассматривать как интегративное проявление координационных способностей.

От степени двигательной ловкости зависит насколько быстро и успешно может сформироваться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого свойства он сумеет достигнуть [5].

Выявлено, что различие между координационными способностями и ловкостью заключается в характере их проявления. Ловкость проявляется в условиях неожиданных и динамически изменяющихся ситуаций, таких как игровые виды спорта, скоростной спуск на лыжах и соревнования с массовым стартом, где количество участников превышает необходимую ширину трассы [3]. Это позволяет выделить ловкость как особую форму координации, требующую высокого уровня адаптивности и способности к быстрому реагированию на изменяющиеся условия.

Частности, в контексте психофизического развития молодежи) подрастающих индивидов, можно констатировать, что одной из наиболее выраженных проблем является недостаточная реализация координационных способностей человека, что подтверждается рядом научных исследований и эмпирических наблюдений [2].

Поэтому поиск и внедрение эффективных средств и методов педагогического воздействия, направленных на решение проблемы стимуляции развития координационных качеств у юношей и девушек имеет большое практическое значение.

Цель исследования: изучить уровень развития координационных способностей студенческой молодежи, проживающей в условиях Кольского Заполярья.

Проведена диагностика координационных способностей у студентов заполярного вуза. В исследовании приняли участие 40 юношей и 40 девушек в возрасте 18–19 лет. Все студенты дали добровольное информационное согласие на участие в эксперименте. Тестирование состояло в выполнении 40 упражнений (Лях).

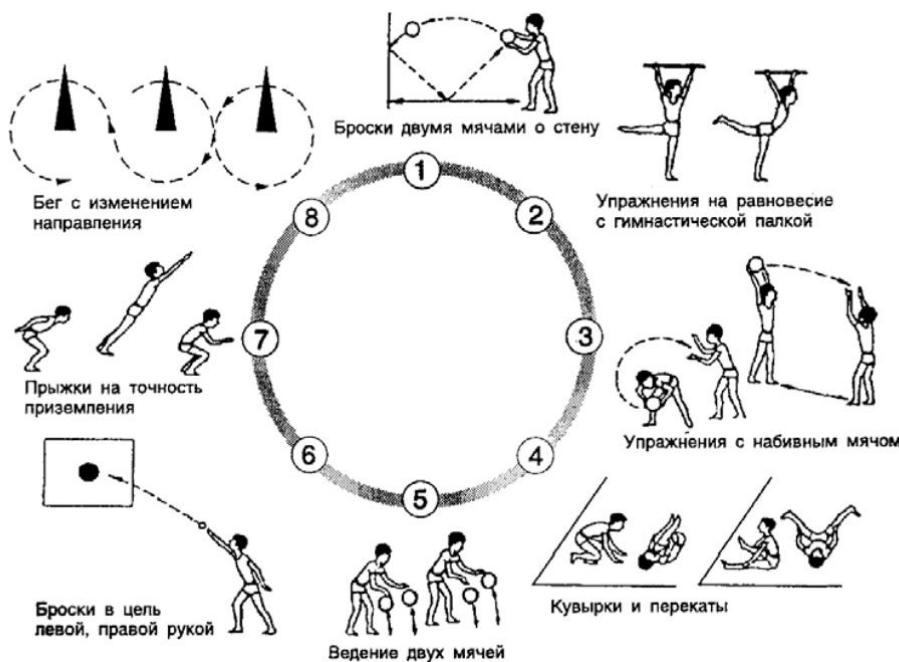


Рис. 1. Схема исследования развития координационных способностей (В.И. Лях)

В процессе диагностического анализа были предложены следующие упражнения: первое упражнение – бросок двумя мячами о стену; второе упражнение – упражнение на равновесие с гимнастической палкой; третье упражнение – упражнение с набивным мячом; четвертое упражнение – кувырки и перекаты; пятое упражнение – ведение двух мячей; шестое упражнение – бросок в цель левой, правой рукой; седьмое упражнение – прыжки на точность приземления; восьмое упражнение – бег с изменением направления.

Для определения правильности выполнения контрольных упражнениях были представлены критерии, на основе которых происходила оценка выполненных заданий для определения основных параметров координационных способностей молодёжи.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделились четыре основных признака:

- правильность и точность выполнения движения;
- быстрота и чёткость выполнения движения;
- рациональность и сила движений и действий;

– двигательная находчивость.

Этими критериями взаимообусловлены качественные и количественные характеристики. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а к количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность движений [1].

На основании следования установлен критический уровень координационных способностей у значительной части молодежи. Результаты опроса свидетельствуют о недостаточном уровне развития базовых координационных навыков у многих респондентов, включая неспособность выполнять элементарные упражнения, не умение плавать, ходить на ходить на лыжах. Кроме того, наблюдается недостаточная точность при выполнении стрелковых упражнений, а также ограниченные навыки владения мячом (волейбольным, баскетбольным, футбольным, гандбольным и т. д.), что выражается в низкой результативности бросков малого мяча в цель.

Данная ситуация приводит к последовательному замедлению моторного развития, что ограничивает двигательную активность и уровень физической подготовленности молодежи, негативно сказываясь на их функциональных возможностях и адаптационном потенциале. В свете вышеизложенного, представляется целесообразным разработать комплексную программу обучения, направленную на непрерывное освоение молодыми людьми разнообразных двигательных навыков, а также создать благоприятные условия для целенаправленного развития их координационных способностей, являющихся ключевым фактором в формировании общей физической культуры и профессиональной пригодности [6].

Нами представлен комплекс упражнений, заимствованный из военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, где испытуемые успешно освоили такие дисциплины, как армейский рукопашный бой, плавание с автоматом, армейский гиревой рывок, бег на 3 км в форме, марш-бросок на 5 км, метание гранаты на дальность и точность, бег на 3 км с метанием гранат со

стрельбой, марш на лыжах в составе подразделения на 5 км и 10 км, ныряние в длину, прикладное плавание, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье, зимнее и летнее офицерское троеборье, марш-бросок на 10 км, преодоление полосы препятствий, военизированные эстафеты, стрельба из пневматической винтовки и другие.

Данный комплекс упражнений разработан с учетом принципов физической подготовки, применяемых в силовых структурах, и направлен на развитие таких ключевых аспектов, как координация движений, выносливость, сила и ловкость. Внедрение данной программы в образовательный процесс позволит значительно повысить уровень физической подготовленности молодежи, что, в свою очередь, будет способствовать их успешной адаптации к профессиональной деятельности и повышению общего уровня здоровья [5].

Таким образом развитие координационных способностей у человека зависит от разных факторов, таких как: уровень общей подготовки, работа двигательного анализатора, степень развития двигательных способностей, климатических условий и др. [6].

Ключевым фактором, определяющим эффективность развития координационных способностей, является комплексная двигательная активность и систематическое выполнение многокомпонентных физических упражнений, обладающих повышенной координационной сложностью и элементами новизны. Эти упражнения должны быть интегрированы как в учебный процесс образовательных учреждений, так и в повседневную жизнь, включая семейную среду. Физическая подготовка и здоровый образ жизни должны рассматриваться как фундаментальные ценности семейного воспитания, что требует разработки и внедрения комплексных мер по популяризации знаний о значимости физической активности и здорового образа жизни в рамках семейного воспитания.

Предлагаемый интегративный подход к развитию координационных способностей, задействующий специализированные упражнения служебно-прикладного и военно-прикладного характера, способствует повышению уровня физической подготовленности и, как следствие, спортивных достижений

среди молодежи России. Данный комплекс мероприятий целесообразно реализовывать как в рамках образовательных учреждений, так и вне их, а также в условиях семейного воспитания.

С точки зрения эффективности и доступности, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта представляют собой наиболее перспективную группу средств для развития координационных способностей. Эти виды спорта включают динамические упражнения, охватывающие основные группы мышц и положительно влияющие на общий тонус организма.

Таким образом, физическое воспитание и спорт располагают обширным арсеналом средств для целенаправленного и эффективного воздействия на развитие координационных способностей современной молодежи России, что подтверждается многолетней практикой и научными исследованиями в данной области.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн; публ. подгот. И.М. Фейгенберг; вступ. ст. В.М. Зациорского, И.М. Фейгенберга. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Богданов И.В. Развитие координационных способностей молодёжи / И.В. Богданов, В.В. Горшкова, Н.А. Рычкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. №3. – С. 135–141.
3. Курамшин Ю.Ф. Современные методологические подходы в изучении феномена «физическая культура» / Ю.Ф. Курамшин // Научно-педагогические школы Университета. – 2022. – №7. – С. 85–96.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Степанова О.Н. Физическое воспитание допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций: монография / О.Н. Степанова, И.В. Богданов. – СПб.: Моя строка, 2021. – 244 с.

6. Щербина Ф.А. Дыхание человека в Арктике в сезоны световой апериодичности: монография / Ф.А. Щербина, А.Ф. Щербина, Ю.Ф. Щербина. – Архангельск, 2018. – 134 с.
7. Яковлев Б.П. Психофизиологические основы здоровья человека: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПИ, 2005. – 194 с.