

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**М.В. Василевский, 2 курс****Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель
Полесский государственный университет**

Введение. Современный уровень физического воспитания в высшей школе требует поиска эффективных путей совершенствования двигательной сферы студентов. Одним из важнейших компонентов физической подготовленности являются координационные способности, которые обеспечивают быстрое освоение новых движений, рациональную перестройку двигательной деятельности в соответствии с меняющимися условиями, а также высокую эффективность выполнения сложнокоординационных упражнений [4, с. 45]. Координационная подготовленность лежит в основе формирования двигательных навыков и умений, необходимых в учебной, бытовой и будущей профессиональной деятельности [8, с. 112].

Координационные способности рассматриваются как совокупность свойств организма, обеспечивающих согласование отдельных движений в целостное двигательное действие, управление временными, пространственными и силовыми параметрами, а также перестройку действий в зависимости от ситуации [2, с. 11]. В структуре координационных способностей выделяют: способность к равновесию, ориентированию в пространстве, ритму, реагированию, дифференцированию параметров движений, перестроению двигательных действий, вестибулярную устойчивость, расслабление мышц [5, с. 67].

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых развитию координационных способностей у спортсменов, вопросы воспитания координации у студентов, не занимающихся спортом профессионально, остаются недостаточно раскрытыми. Зачастую программы по физической культуре в вузе ориентированы преимущественно на развитие кондиционных качеств (силы, выносливости), тогда как координационная подготовка носит бессистемный характер [7, с. 78]. В то же время, высокий уровень развития координационных способностей способствует повышению работоспособности, снижению травматизма и улучшению психоэмоционального состояния студентов [1, с.56-58].

Материалы и методы исследования. В процессе работы был проведён анализ и обобщение данных научно-методической литературы, учебных пособий, научных статей, а также программ по физической культуре для высших учебных заведений. Было проведено анкетирование преподавателей физической культуры (n=15) Полесского государственного университета на предмет применяемых средств координационной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников позволил выявить теоретические основы и существующие подходы к развитию координационных способностей, а также учитывать наиболее благоприятные периоды и условия их формирования в студенческом возрасте.

В ходе исследования были получены данные, отражающие реальное состояние координационной подготовки студентов. Выявлено, что наиболее часто в учебном процессе используются спортивные игры (78% преподавателей указали на их регулярное применение). Упражнения на равновесие применяет почти половина опрошенных - 45%. Значительно реже – акробатика и гимнастические упражнения (25%). Совсем редко, лишь в 10% случаев преподаватели включают в занятия упражнения вестибулярного характера (вращения, наклоны с изменением положения головы, кувырки в разных плоскостях и т.п.). Кроме того, большинство преподавателей в вопросах анкеты отметили недостаток методических разработок по данному разделу физического воспитания, что затрудняет системное планирование координационной подготовки.

Полученные данные согласуются с исследованиями других авторов о том, что в практике физического воспитания студентов по-прежнему преобладают традиционные средства, тогда как арсенал координационных упражнений должен быть значительно шире и включать современные фитнес-технологии (функциональный тренинг, кроссфит, слайд-аэробику) [3, с. 115]. Анкетирова-

ние подтвердило, что инновационные средства используются эпизодически, что расходится с современными представлениями о необходимости разнообразия координационной нагрузки.

Важно подчеркнуть, что применительно к студенческому возрасту (17–21 год) сенситивные периоды развития координационных способностей ещё не завершены, особенно в части способности к перестроению двигательных действий и вестибулярной устойчивости [6, с. 34]. Это означает, что именно в данном возрасте целенаправленная педагогическая работа даёт существенный прирост показателей. Однако, как показали результаты анкетирования, потенциал этого периода используется не в полной мере из-за однообразия применяемых средств.

Заключение. Развитие координационных способностей у студентов является важной составляющей физического воспитания, обеспечивающей эффективность двигательной деятельности, снижение риска травм и повышение адаптационных возможностей организма.

На основе анализа литературных данных и обобщения результатов анкетирования установлено, что основными средствами развития координации выступают: специальные координационные упражнения (равновесие, точность, дифференцирование усилий и пространственных параметров, акробатика); спортивные и подвижные игры; гимнастические и танцевальные упражнения; упражнения с необычной координационной структурой и вестибулярной нагрузкой.

Ведущими методами, описанными в литературе и признанными эффективными, являются: метод вариативного упражнения (строго и нестрого регламентированного), сопряжённый метод (развитие координации одновременно с освоением двигательных навыков), а также игровой и соревновательный методы. Особую значимость имеет использование метода вариативного воздействия для формирования адаптивности двигательных навыков – способности быстро перестраивать движения в меняющихся условиях.

Проведённое анкетирование, показывает, что координационная подготовка студентов реализуется не в полной мере. Выявленный разрыв между высокой потенциальной эффективностью координационных упражнений и их редким применением (особенно вестибулярных – лишь 10%) требует внедрения в учебный процесс более современных средств, методов и использование тренажёрных устройств. Кроме того, отмеченный преподавателями недостаток методических рекомендаций указывает на необходимость создания и использования в процессе физического воспитания новых разработок по координационной подготовке студентов.

Список использованных источников

1. Ботяев, В. Л. Координационные способности как фактор профилактики травматизма в студенческом спорте / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №5. – С. 56–58.
2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для развития координации движений / И. А. Гуревич. – Минск : Харвест, 2020. – 256 с.
3. Двейрина, О. В. Координационная тренировка: методология и практика / О. В. Двейрина. – СПб. : Изд-во СПбГУФК, 2022. – 210 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2006. – 240 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 543 с.
6. Сальников, В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития / В. А. Сальников. – Омск : СибГУФК, 2020. – 164 с.
7. Семенчук, И. Н. Особенности координационной подготовки студентов в процессе физического воспитания / И. Н. Семенчук, А. В. Коваленко // Здоровье для всех. – 2023. – №2. – С. 77–82.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2019. – 496 с.