

Павлов Дмитрий Витальевич,

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань, Республика Татарстан, Россия

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. СРЕДСТВА ИХ ВОСПИТАНИЯ

В данной статье освещаются координационные способности человека и средства их воспитания. В нынешних условиях значительно увеличилась вероятность деятельности, осуществляемой в случайных и внезапно возникающих ситуациях, которые призывают к проявлению находчивости, быстрой реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической подлинности движений и их биомеханической целесообразности. Всё это обусловило актуальность и практическую значимость данной статьи.

Ключевые слова: способности, координация, мышцы, упражнение, движение.

Под двигательльно-координационными способностями воспринимается способность очень быстро, экономно и точно, т.е. наиболее совершенно, совершать двигательные процессы (особенно сложные и возникающие не спонтанно). Выделяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разделить на две большие группы:

а) способности безошибочно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

б) способности содействовать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Координационные способности, относящиеся к первой группе, подчиняются, в частности, «чувству пространства», «чувству времени» и «мышечному чувству», т.е. чувству прилагаемого усилия.

Координационные способности, находящиеся во второй группе, зависят от способности держать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансе во время передвижений [1].

При воспитании координационных способностей применяются следующий основной метод: воспитание способности реорганизовывать двигательную деятельность в условиях неожиданно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое использование в базовом физическом воспитании, а также в видах спорта, связанных с играми и единоборствами. Также необходимо овладение малоцелесообразной мышечной напряженностью: дело в том, что лишняя напряженность мышц (частичное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) пробуждает определенное нарушение координации движений, что служит источником уменьшения проявления силы и скорости, искажению техники и преждевременной замотанности [2].

Мышечная напряженность обнаруживается в двух формах (тонической и координационной). *Тоническая напряженность* – этот вид напряженности частенько обнаруживается при обширном мышечном утомлении и может быть устойчивым. Для ее освобождения целесообразно использовать:

- а) упражнения в растягивании, преимущественно подвижного характера;
- б) плавание;
- в) массаж.

Координационная напряженность (частичное расслабление мышц в процессе работы или их затянутый переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности целесообразно воспользоваться следующим приемом: использовать на занятиях индивидуальные упражнения на расслабление, чтобы выработать у занимающихся ясное понятие о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как совмещение расслабления одних мышечных групп с напряжением других; наблюдаемое перешагивание

мышечной группы от напряжения к расслаблению; исполнение движений с установкой на прочувствование абсолютного расслабления [3].

Для усовершенствования координационных способностей в физическом воспитании и спорте применяются следующие методы:

- 1) стандартное повторение упражнений;
- 2) вариативные упражнения;
- 3) игровые;
- 4) соревновательные.

При изучении новых, достаточно нелегких двигательных действий используют *стандартно-повторный метод*, так как овладеть такими движениями возможно только после огромного количества повторений их в относительно стандартных условиях. *Метод вариативного упражнения* с его значительными разновидностями имеет более широкое применение. Его делят на два подметода: со строгой и не строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. Результативным методом воспитания координационных способностей является *игровой метод* с вспомогательными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в условное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями [4].

Таким образом, проведенный анализ по вопросу координационных способностей и средств их воспитания подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
2. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. *Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева*. – М.: Ленгос, 1994. – 368 с.
3. Курамышин Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*. – М., 2003.
4. Ялакас С.И. *Школа горнолыжника*. – М., Физкультура и спорт, 1973.