

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

Сунгатуллин Айдар Рифгатович,

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье освещаются координационные способности человека. В наше время значимо выросло количество деятельности, происходящей в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, при которой необходимо наличие находчивости, быстрой реакции, способности к концентрации и мгновенному переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Всё это обусловило актуальность и практическую значимость данной статьи.

Ключевые слова: координационные способности, упражнения, двигательные действия, упражнения, напряженность, мышцы, расслабление.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, дельно, экономно и изворотливо, а точнее максимально совершенно, решать двигательные задания (особенно очень непростые и возникающие внезапно) [3]. Обозначая большой ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в какой-то мере разделить на две большие группы:

а) способности без ошибок измерять и выверять пространственные, временные и мобильные параметры движений;

б) способности содействовать статическое (позу) и динамическое равновесие. Координационные способности, находящиеся в первой группе, относятся, в частности, к «чувству пространства», «чувству времени» и «мышечному чувству», а точнее чувству прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, а точнее, равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансе во время передвижений [4]. При развитии координационных способностей применяются следующие основные способы: воспитание способности образовывать двигательную деятельность в условиях резкой меняющейся обстановки. Этот методический подход также используется в базовом физическом воспитании и в различных видах спорта, связанных с играми и противоборствами; при владении нерациональной мышечной напряженностью. Доказано, что лишняя напряженность мышц (частичное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) образует определенное нарушение координации движений, что приводит к уменьшению проявления силы и скорости, искажению техники и преждевременной замотанности [1]. Мышечная напряженность определяется 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 того чтобы обойти координационную напряженность, рационально воспользоваться следующим приемом: использовать на занятиях определенные упражнения на расслабление, чтобы выработать у занимающихся ясное понятие о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствует воздействие таких упражнений 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 [2].

Для улучшения координационных способностей в физическом воспитании и спорте применяются следующие методы: 1) обычное повторение упражнений; 2) связные упражнения; 3) соревновательные; 4) с уклоном в игры.

При изучении новых достаточно нелегких двигательных действий используют повторно-стандартный метод, так как овладеть такими движениями возможно только после большого количества их повторений в частично стандартных условиях. Метод связного упражнения с его значительными разновидностями имеет большое использование. Его делят на два уровня: с нестрогими и строгими правилами связанных действий и требований выполнения. Эффективным методом воспитания развития координационных способностей является игровой метод с вспомогательными задачами и без них, предлагающий выполнение упражнений либо в определенный промежуток времени, либо при определенных условиях, либо определенными двигательными движениями [5].

Таким образом, проведенный анализ по вопросу координационных способностей подтверждает большую значимость и актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.*
- 2. Курамышин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М., 2003.*
- 3. Лях В.И. Теория и практика физической культуры: понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] // Спорт. – 1989. – №8. – С. 17-22.*
- 4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.*
- 5. Ялакас С.И. Школа горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1973.*