

Д.м.н., профессор кафедры «Физической и психофизиологической подготовки» Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации;  
г. Санкт-Петербург, РФ

## **Программа проведения занятий для улучшения координации движений**

### **Актуальность**

Здоровье человека во многом определяется уровнем развития качественных сторон его двигательной деятельности. Она многообразна и сложна. Чем большим арсеналом двигательных действий обладает человек, тем проще ему выполнить то или иное движение в повседневной жизни.

Двигательная деятельность проявляется через физические качества, это сила, быстрота (скорость), выносливость, ловкость и координация. Эти качества взаимосвязаны между собой. В зависимости от конкретного двигательного действия, главное место может занять одно или несколько физических качества. Например, в длительном, равномерном беге ведущую роль будет играть выносливость, а в беге на короткие дистанции – уровень развития силы и быстроты. Так же понятно, что в выше названных видах бега будут проявляться и физические качества, связанные с проявлением ловкости и координации.

## Основная часть

В оздоровительном плане влияние разных координационных упражнений не может быть одинаковым. Такие качественные стороны, как гибкость, равновесие, характеризуют более совершенные движения.

В результате физических занятий нагрузку получает не только мускулатура, но и нервная система занимающихся. Ловкость – это способность различных мышц работать согласованно, а эти процессы напрямую связаны с деятельностью нервной системы. При хорошо развитых координационных способностях, человек уверенно осваивает самые различные координационные двигательные действия (езда на велосипеде, катание на лыжах или коньках, танцы). Координационные способности необходимы и в повседневной жизни: мы не падаем при гололеде, в общественном транспорте, удерживаем равновесие в случае резкого торможения.

Существуют различные комплексы специальных координационных упражнений, которые помогают развитию и совершенствованию ловкости и координации.

У большинства студентов специальной медицинской группы отдельные мышцы развиты недостаточно. Более крупные мышцы принимают на себя часть их функций при выполнении динамических упражнений. В этом случае ослабленные мышечные группы оказываются вне тренирующих воздействий, и их функция в лучшем случае не возрастает, а может и ухудшиться.

Рациональное сочетание нагрузок позволяет избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы при одновременном решении задач оздоровительной направленности физического воспитания. Важно учитывать, что эти нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, испытывающую на себе воздействие множества факторов риска для здоровья, сопровождающих учебную деятельность.

У большинства студентов специальной медицинской группы отдельные мышцы развиты недостаточно. Наиболее крупные мышцы принимают на себя часть их функций при выполнении динамических упражнений. В таком случае ослабленные мышечные группы оказываются вне тренирующих воздействий, и их функция не возрастает, а может и ухудшиться.

Для студентов медицинской группы за основу физического воспитания необходимо брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений.

Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма выполнения, от продолжительности урока и других факторов.

Для развития координационных движений используют различные, постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; различные акробатические упражнения; танцевальные

движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. Используют подвижные игры, побуждающие занимающихся быстро переходить от одних действий к другим соответственно меняющейся обстановке, а так же используют различные спортивные игры.

При выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо руководствоваться следующими методическими приемами:

1. Применение необычных исходных положений.
2. Изменение скорости и темпа движений.
3. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
4. Зеркальное выполнение упражнений.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Усложнение упражнений дополнительными движениями.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, целесообразно проводить в начале основной части занятия, интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Так же необходимо учитывать возможности и особенности каждого занимающегося. Обязательно и необходимо придерживаться принципа от простого к сложному, чтобы

выполняемые упражнения приносили пользу, радость и удовлетворение.

### Прикладные упражнения

К ним относятся ходьба, бег, прыжки, метание и т.п.

Цель - совершенствование естественных движений, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального состояния всех систем организма. Эти упражнения способствуют координации деятельности отдельных органов и систем организма, они развивают навык владения телом, поддержания правильной осанки, учат ориентации во времени и пространстве, повышают двигательную координацию, выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.

### Упражнений с мячом

Игры и упражнения с мячами увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, занимающийся действует обеими руками – это способствует развитию центральной нервной системы и координации движений. Так же при систематических занятиях с использованием мячей совершенствуются основные свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Выполнение упражнений в парах, тройках, группах – прекрасная возможность приобщения занимающегося к коллективу. Ниже представлены упражнения, для выполнения которых можно

использовать мячи любого размера и веса: теннисные, волейбольные, баскетбольные, мячи для художественной гимнастики (легкие) и т.д.

### Спортивные и подвижные игры

Спортивные игры имеют большое значение для развития таких физических качеств, как быстрота реакции на движущиеся предметы, выносливость, сила, равновесие, точность и др.

В занятиях с мед. группами наибольшее применение нашли подвижные игры, а также волейбол и баскетбол. Их проводят по упрощенным правилам. Игра продолжается не более 5-8 минут по 2-4 периода, между периодами - отдых.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врождённых и приобретённых физических недостатков можно при помощи систематических занятий физической культурой.

Значимость развития координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки студентов. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

2. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, так как точное дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

3. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия на занятиях физической культурой; обеспечить радость от участия в различной деятельности.

### **Заключение**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальной медицинской группы в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: «Вестфалика», 2013.

2. 2. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: Учеб. пособие для студентов вузов/ Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Сов. спорт, 2004.
3. 8. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: учебник / Евсеев С.П. - М.: Спорт, 2016.