

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Заржицкая М.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Совершенствование двигательных функций организма и умение координировать свои движения в век гиподинамии является достаточно актуальной и одной из важнейших задач физического воспитания современного человека. Развитие координационных способностей у студенческой молодежи характеризуется выполнением ими разнообразных физических упражнений, получением удовольствия от подвижных игр, так же предотвращения получения различных травм.

Согласно Бернштейну Н.А., координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы органов движений человека, т.е. превращение их в управляемые системы [1, с. 7].

Развитие координационных способностей сопровождается выполнением разнообразных, постепенно усложняющихся сочетаний простых движений, различные акробатические упражнения, танцевальные движения→усложненные прыжки (через препятствия, со скакалкой, с дополнительными движениями рук)→упражнения с предметами (мячи, фитболы, ленты и др.)→подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (способствуют быстрому переходу от одного вида действий к другим, к меняющейся обстановке, работе в команде).

Многолетняя практика и педагогический опыт работы со студентами на практических занятиях по физической культуре позволили нам выделить следующие методические особенности совершенствования координационных способностей студентов:

- выполнение физических упражнений из нестандартных исходных положений (из упора лежа, стой на лопатках и др.);
- изменение темпа и скорости двигательных действий;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение способов выполнения упражнения (на полу, на повышенной опоре, на ограниченной по ширине опоре и т.д.);
- модификация пространственных границ, в которых выполняется упражнение (уменьшенная площадка для подвижных и спортивных игр и др.);
- усложнение упражнений за счет дополнительных двигательных действий (большая амплитуда выполнения упражнения, использование одновременно 2 и более предметов и т.д.)
- различные противодействия при групповых и парных упражнениях (перетягивание партнера, упражнения с канатом и др.);
- выполнение физических упражнений на координацию в начале основной части занятия;
- учет возможностей и особенностей организма каждого занимающегося;
- соблюдение принципа от простого к сложному для большей эффективности выполняемого упражнения.

Сегодня существует большое разнообразие упражнений для совершенствования координационных способностей. С целью определения мотивационных приоритетов и предпочтений студенческой молодежи в выборе видов двигательной активности для развития координации был организован анкетный опрос среди студентов экономического факультета Бе-

лорусского государственного университета 1-3 курсов (126 чел.) в 2019-2020 уч. г. Результаты исследования представлены на рис. 1.

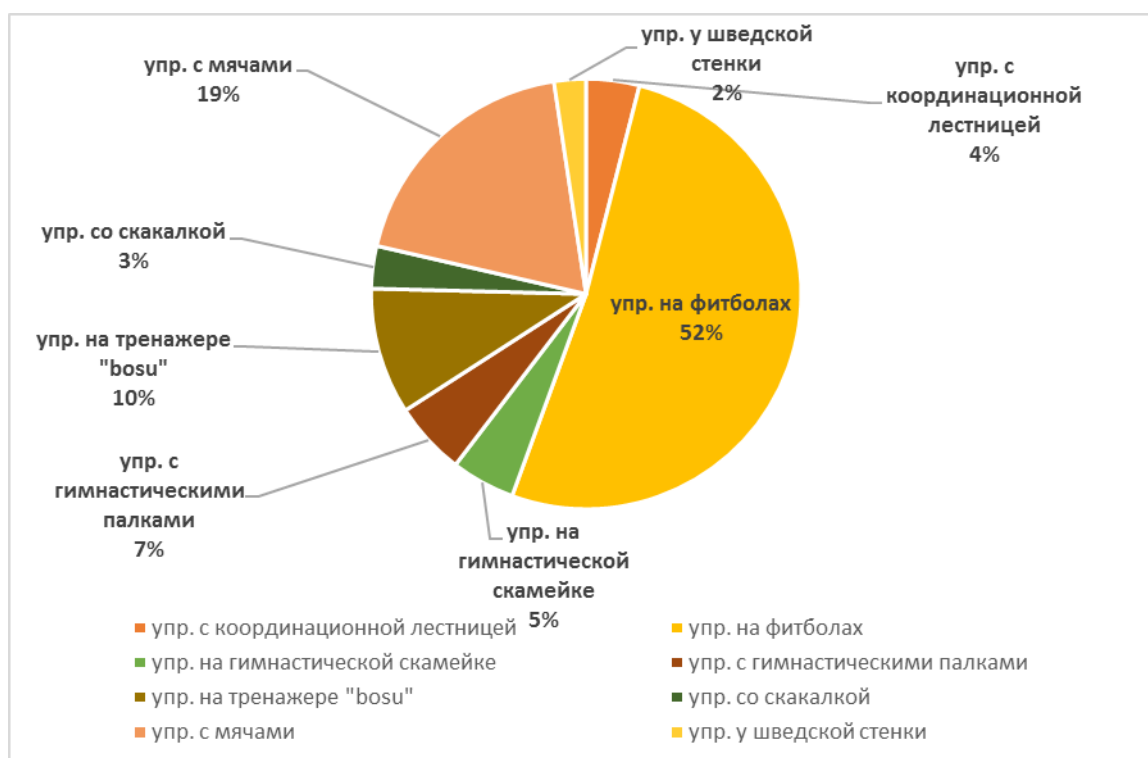


Рисунок 1 – Предпочтения студентов в выборе видов физических упражнений для развития координации

Анализ диаграммы показал, что студенты в основном предпочитают заниматься физическими упражнениями на фитболах, со спортивными мячами (футбольными, баскетбольными), сферах «bosu», т.е. развитие и совершенствование координационных способностей с помощью современного спортивного инвентаря, который способствует не только достижению спортивных результатов, но и созданию новых техник и подходов к учебно-тренировочному процессу. А красочность инвентаря придает практическому занятию более эмоциональный колорит и желание заниматься физическими упражнениями.

Одним из методов повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в УВО, по-нашему мнению, является применение интервальной тренировки, сущность которой заключается в особенностях тренировочной нагрузки, разделяющейся на отдельные, регламентированные во времени, части «станции» работы. Все это позволяет повысить эффективность влияния упражнений на организм занимающегося.

Как отмечают Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, Щ.С. Сайранова, продолжительность каждого упражнения 10 - 15 сек., продолжительность паузы между упражнениями - 30 - 90 сек., продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин. Различают несколько вариантов построения занятия:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый студент должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 – 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения;
- продолжительность подхода также ограничивается временем, но студент выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе;
- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 в каждом упражнении) [2, с. 19].

Физические упражнения на станциях подбираются по следующим принципам:

- смена позы в упражнениях (быстро встать, сесть, лечь);
- выполнение упражнений в усложненных условиях и в меняющейся обстановке (полоса препятствий и др.);
- выполнение упражнений с меняющимся сопротивлением, согласование усилий нескольких участников, взаимодействие, противодействие, упражнения с предметами (перехват передачи с отскоком от стены и т. п.);
- (броски и ловля мячей (др. предметов)).

Одной из основных характеристик совершенствования координации является сохранение устойчивого положения тела при выполнении разнообразных движений по ограниченным площадям опоры (динамическое и статическое равновесие поз). Равновесие на практических занятиях по физической культуре в рамках интервальной тренировки мы осуществляем следующими способами:

- выполнение упражнений из затрудненных условий сохранения равновесия (различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или назад; прыжки, приземление после различных подскоков, балансирование различных предметов и т.д.);

- совершенствование функций вестибулярного аппарата (комбинированные и вращательные упражнения – кувырок, переворот, пируэт и др.).

В рамках интервальной тренировки мы чередуем физические упражнения следующим образом: в начале занятия включаем бег, как фактор, обеспечивающий разогрев мышц туловища и повышающий способность его к растяжке. О основной части – акцент на выпады, шпагаты, наклоны, вращения, махи с предельной амплитудой.

Анализ анкетных данных студентов позволил выявить, что применение интервальной тренировки для совершенствования координации (особенно с применением современного спортивного инвентаря) способствовало улучшению самочувствия у 72,6 % обучающихся; 2,1 % студентов в будущем изъявили желание заниматься самостоятельно физическими упражнениями; почти у 33 % респондентов улучшился показатель на гибкость.

Таким образом, учитывая основные мотивационные критерии и приоритеты современных студенток, специфику их будущей профессии мы можем корректировать и совершенствовать образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», тем самым делать пребывание молодежи на занятиях по физической культуре более увлекательным и полезным для телесного развития. А эмоциональная насыщенность и видимый результат практических занятий способствуют самостоятельному выполнению студентами двигательных задач вне рамок учебных занятий.

Литература:

1. Пушкарева, А.М. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – Ижевск : Удмуртский университет, 2017. – 42 с.

2. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта : учеб. - метод. пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, Щ.С. Сайранова. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 94 с.