

- владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется;
- данный вид деятельности поддерживает тонус мышцы всего тела. В течение занятия задействуются около 90 % всех мышечных групп;
- физические упражнения, переводя энергообмен на более подвижный уровень, способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды.

В конце учебного года планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся, занимающихся по предложенной разработке.

Литература:

1. Воронин, Д.М., Чайченко М.В. Особенности системы высшего образования Московской области/ Д.М. Воронин, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. – 2020. № 66-2. С. 82-87.
2. Воронин, Д.М., Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Факторы, влияющие на качество образовательного процесса/ Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, М.В. Чайченко// Проблемы современного педагогического образования. –2021. № 73-1. С. 101-104.
3. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Исследование компонентного состава массы тела и физической подготовленности студенток на занятиях оздоровительными видами гимнастики В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. сборник научных статей научно-практической конференции. Витебск. – 2021. – С. 302-305.

УДК 796.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Шутова О.Н., Горелкин С.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Физическое воспитание играет непосредственно главную роль в системе образования. В дошкольном возрасте происходит заложение базы для развития координационных способностей, а также совершенствование их и приобретение новых навыков и умений. Координационные способности могут рассматриваться как один из наиболее важных составляющих разрешения двигательных проблем, что позволяет управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию выполнения, во времени и пространстве для достижения определённой цели [1].

В современном мире возросла степень работы, направленная на осуществление в неожиданно возникающих и вероятностных обстоятельствах, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, навыков человека преодолевать препятствия на скорость, способности к сосредоточению внимания и его переключению, пространственную, динамическую точность движений и их биомеханическую функциональность. В теории физического воспитания данные качества и способности соединяют с понятием «ловкость» — умение человека быстро и рационально, наиболее эффективно осваивать новые двигательные действия, умело решать двигательные задачи в постоянно сменяющейся обстановке [2].

Если человек активно занимается собой, выполняет физические упражнения, то в данном случае очень часто может проявляться сочетание различных физических качеств, которые неразрывно связаны с проявлением координационных способностей.

Уровень развития общих и специфических координационных способностей играет ключевую роль во многих спортивных играх.

При выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо руководствоваться методическими приёмами [3]. Существуют определённые методы, используемые для развития координационных способностей. Например, стандартно-повторные упражнения, игровые и соревновательные методы, вариативные упражнения. Соответственно, соревновательный и игровой методы в большей степени оказывают воздействие на совершенствование координационных способностей.

Пространственное ориентирование развивается путём подвижных игр с мячом. Это способствует повышению эффективности глазомера, согласованности действий и ритмичности.

Человек время игры в баскетбол осуществляет множество перемещений, вступает в противоборство с другими игроками, меняет положение в неожиданно возникающих различных ситуациях. Способность баскетболиста рационально и правильно управлять мячом, своим телом в совокупности с высокой степенью развития физических качеств, навыков и умений является его непосредственной координационной способностью. Для перспективного развития координационных способностей у людей, занимающихся спортивными играми, нужно делать упражнения и проводить тренировки разностороннего характера, направленных на усовершенствование главных компонентов двигательных координационных способностей. Например, баскетболист может упражняться с несколькими мячами сразу, осуществляя в этот момент передвижения и смену партнёров.

Для других видов спорта, где базой выступает именно техника движений, стоит создавать и развивать всё новые и более сложные формы движений, увеличивать время выполнения упражнений и напряжение для различных групп мышц. Такими видами спорта являются спортивная гимнастика, фигурное катание, художественная гимнастика и многие другие [3].

Так, для специфики конкретной спортивной специализации нужно стремиться довести координационные способности до максимально высокого уровня совершенства. Необходимо некоторые упражнения, которые направлены на развитие ловкости, проводить в начале занятия, также нужно делать интервалы отдыха для восстановления мышц и сил спортсмена.

Кроме того, учитываются способности и возможности каждого человека в частности, поэтому упражнения носят индивидуальный характер. Личные особенности любого организма влияют на темп развития его координационных способностей, скорость выполнения упражнений и их эффективность для достижения целей спортсмена.

Согласно анализу развития координационных способностей юных спортсменов разных специализаций [4], можно выделить методы и средства их развития и совершенствования (табл. 1).

<i>Средства развития и совершенствования координационных способностей спортсменов</i>				
Общие		Элементы, заимствованные из других видов спорта	Специфические	
Упражнения различной координационной и сложности	Игры повышенной психомоторной, сенсомоторной и координационной сложности		Имитационные упражнения	Ситуационные комбинации

табл. 1

Следовательно, можно прийти к выводу о том, что среди всех средств совершенствования координационных способностей спортсменов центральное место занимают элементы,

заимствованные из других видов спорта. В данном случае происходит непосредственное влияние различных видов спорта на совершенствование координационных способностей человека, а игровые виды спорта не являются исключением.

Подвижные и спортивные игры является главным фактором развития быстроты и координационных способностей. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность спортсменов, которая связана с точностью и своевременностью выполнения упражнений, определённых заданий по конкретным и обязательным правилам.

Особенностью подвижных игр является активная роль движений, проявляющихся в выполнении определённых действий, характерной чертой которой выступают именно творческие двигательные действия. Примером может выступать игра в волейбол. Обучающиеся во время игры осуществляют конкретные движения, тем самым развивают свои физические способности организма и навыки, умения в самой игре, совершенствуя их.

Также существуют и подвижные игры со специальными заданиями для совершенствования качеств по легкой атлетике. Происходит развитие быстроты путём выполнения определённых упражнений: бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движения, бег с захлёстыванием голени назад с максимальной частотой движения. Для эффективности проведения упражнения «ускорение с высокого старта» добавляется соревновательный элемент. Обучающиеся стараются выполнить задания не только качественно, но и быстро. Циклическое проведение данных мероприятий позволяет игрокам равномерно распределять свои силы и возможности, кроме того, совершенствовать умения в данной сфере и координировать методику выполнения упражнений в целях эффективного развития координационных способностей.

Помимо подвижных и спортивных игр обучающиеся могут выполнять определённые задания, способствующие совершенствованию умений в игровых видах спорта. Например, выполнение упражнений без зрительного контроля, заданий, зависящих от направления движения – по сигналу, упражнения на изменение положений всех частей тела в целях укрепления различных видов мышц [1].

Список упражнений, главным образом воздействующих на развитие координационных способностей, которые входят в определённые элементы практически всех подвижных игр, неисчерпывающий. К ним можно отнести: упражнения в парах, упражнения на равновесие, прыжки из различных исходных положений, кувырки и перекаты, бросание мяча, катание мяча, ходьба по гимнастической скамейке, изменение положений в пространстве, прыжки в воду, бег с изменением направления движения по сигналу [5], ускорения с высокого старта, эстафеты и т.д.

Выполнение данных упражнений зависит от уровня физической подготовки лиц, непосредственно участвующих в такой деятельности, и от педагогических задач, которые предстоит достичь за короткий промежуток времени.

Кроме того, на интенсивность появления качеств, способствующих развитию координационных способностей, несомненно, влияет эмоциональный фон самой деятельности. Проведение занятия в благоприятной обстановке создаёт плодотворную основу для обучающихся и увеличению уровня развития их способностей. Так, примером могут служить игры с ролево-сюжетной направленностью [1].

Подвижные игры, которые проводятся в конце учебного занятия, позволяют активизировать деятельность обучающихся и пробуждают интерес к ним.

Таким образом, люди, которые выполняют определённый объём двигательной активности путём подвижных, игровых видов спорта, повышают уровень своего физического и психического состояния, развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость и другие физические качества, направленные на улучшение состояния организма, что оказывает непосредственное воздействие на развитие их координационных способностей.

Литература:

1. Хурамышин, И.Г., Чапурин М.Н., Шугаев А.Г. *Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр.* / И.Г. Хурамышин, М.Н. Чапурин, А.Г. Шугаев. – Проблемы современного педагогического образования, 2018. – 234 с.

2. Развитие координационных способностей посредством спортивных игр: [сайт]. URL: <https://infourok.ru/referat-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-posredstvom-sportivnih-igr-3995605.html>? (дата обращения: 16.03.2022). – Текст: электронный.

3. Пушкарева, А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – «Удмуртский университет»: Ижевск, 2017. – 125 с.

4. Упражнения и игры на развитие координационных способностей: [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/21/uprazhneniya-i-igr-na-razvitie-koordinatsionnyh> (дата обращения: 17.03.2022). – Текст: электронный.

5. Малахова, О.Е., Пастушенко Е.Е. Анализ координационных способностей юных спортсменов разных специализаций / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко. – Евразийский Союз Ученых, 2015. – 267 с.

УДК 796.035:612.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАКИЕ КАЧЕСТВА ОН РАЗВИВАЕТ

Лешкевич Е.В., научный руководитель **Щуко В.М.**

УО «Витебская Ордена «Знак Почета» Государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Беларусь

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Цель научной работы: раскрыть степень необходимости такого контрольного норматива в физической культуре как челночный бег, какие бывают виды и дистанции, какие качества тренирует челночный бег у человека, особенности и техника, как начать бегать челноки и ошибки исполнения.