РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Матвеева Аида Сергеевна

студент, Казанский Государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Пескова Елена Валерьевна

старший преподаватель, Казанский Государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

DEVELOPMENT OF AGILITY OF STUDENTS OF 2 COURSES IN PHYSICAL CULTURE

Aida Matveeva

Student, Kazan state energy University, Russia, Kazan

Elena Peskova

Senior lecturer in physical culture, Kazan state energy University, Russia, Kazan

Аннотация. В данной статье рассматривается значимость двигательной энергичности, роль физиологической культуры и спорта. Оценивается эффективность становления и улучшения ловкости как важного двигательно-координационного свойства. Обосновывается надобность применения ловкости в тренировочном процессе. Выбранный комплекс мер на занятиях физиологической культуры в Институте дозволяет усовершенствовать ловкость учащихся.

Abstract. The article considers the importance of motor energy, the role of physiological culture and sports. Efficiency of formation and improvement of dexterity as an important motor-coordination property is estimated. Substantiates the need for the application of the skill in the training process. The chosen set of measures in the classroom of physiological culture at the Institute allows you to improve the dexterity of students.

Ключевые слова: ловкость, физическая культура, студент, спорт, активность, координация.

Keywords: dexterity, physical culture, student, sport, activity, coordination.

Составление физиологической культуры, как составной части совместной культуры личности считается необходимой задачей физиологического воспитания учащихся в высшем заведении. Ее заключение вполне вероятно лишь только при периодическом анализе практики, обобщении современного педагогического навыка основных знатоков и поочередном внедрении приобретенных итогов в учебный процесс по физическому воспитанию учащихся. Педагоги физиологического воспитания достаточно нередко уделяют наибольшее забота

заключению оздоровительных задач. До этого всего, это касается увеличения значения физиологической подготовки учащихся на базе улучшения способов становления физических качеств.

Цель изучения-улучшение способа организации учебного процесса по формированию физиологической культуры учащихся. Ловкость-это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи. Как правило, для формирования ловкости используется повторные и игровые способы. Интервалы отдыха должны гарантировать абсолютное восстановление организма. Наиболее популярными способами при развитии ловкости считаются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе становления ловкости применяются различные методы:

• использование необыкновенных начальных положений;

• усложнение ранее усвоенных упражнений дополнительными движениями;

• перестройка собственной работы в связи с резко изменившейся ситуацией;

•постоянное разучивание новых затрудненных движений;

• непрерывность при освоении ранее неизведанных движений.

В большущий степени воспитанию ловкости содействует умение перестраивать двигательную работу, связанную с моментальным реагированием в один момент изменившуюся историю. Более распространенными способами при развитии ловкости считаются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры (это спортивные игры в футбол, баскетбол, гандбол, единоборства и т.д.). Чем обширнее спектр двигательных способностей, тем выше степень развития ловкости. Ловкость определяет благополучность овладения свежими спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Правильно подобранная координация перемещений содействует обучению профессиональным умениям и способностям. Вследствие этого воспитанию ловкости надлежит уделяться время в проекте совместной физиологической и спортивной подготовки учащихся. Это гарантируется необходимым обилием и новизной доступных занятий из всевозможных видов спорта для сотворения у занимающихся припаса двигательных умений и улучшения координационной возможности. Высокий эффект в развитии ловкости обеспечивают эти сложно-координационные виды спорта, какими считаются спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, фигурное катание и спортивные игры.

Эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значимого воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но представляют важные запросы к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым свойствам спортсменов. Из-за сложности и длительности формирования координационных движений не имеет смысла начинать специализацию в этих видах спорта в студенческом возрасте, чтобы достичь высших спортивных результатов. Фундамент сложно-координационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней регулярной систематической тренировки. По причине трудности и продолжительности формирования координационных перемещений не имеет значения начинать специализацию в данных видах спорта в студенческом возрасте, дабы добиться высочайших спортивных итогов. Фундамент сложно-координационных перемещений закладывается в юном возрасте и настоятельно просит долголетней постоянной периодической тренировки. При выполнении конкретных двигательных поступков, к примеру, трудных в координационном отношении, необычных или же выполняемых в первый раз, невольно увеличивается усилие мышц, которые не принимают участие в данных перемещениях. Лишние мышечные усилия и не хватающее расслабление приводит к тому, что классифицируется предупреждение и уничтожение лишней мышечной напряженности.

Незаменимым условием предупреждения и опиливанием мышечной усталости считается составление соответствующей установки на отдых, которая предугадывала бы как нужный уровень расслабления мускул в состоянии спокойствия, например, свободное выполнение двигательных действий. Для такой установки необходимы регулярные подкрепления ее,

довольно нередкое напоминание о расслаблении. Самую важную роль в усовершенствовании возможности к произвольному расслаблению мускул на первых шагах физиологического воспитания играет овладения системой нарочно нацеленных упражнений, возымевших заглавие «упражнения в расслаблении», а вслед за тем постоянное использование их в сочетании с другими упражнениями и внедрение методических способов, содействующих исключению лишней напряженности при выполнении двигательных поступков (по Л.П.Матвееву).

Упражнения на расслабление можно поделить на 4 группы:

-включает упражнения, требующие быстрого перехода мышц от напряженного к расслабленному состоянию;

-упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других

-упражнения, в которых необходимо поддерживать движения по инерции расслабленной части тела за счет действия иных частей;

-упражнения, в процессе выполнения рекомендовано самостоятельно предопределять время отдыха для расслабления мышц, принимающих участие в работе. Делая упражнения на расслабление, нужно наблюдать, дабы усилие мышц сочеталось со вздохом и задержкой дыхания, расслабление-с интенсивным выдохом.

Заключение К количеству ведущих физических свойств относят мощь, выносливость, ловкость, эластичность и т.д.

От иных качеств личности физиологические свойства выделяются тем, имеют шансы проявляться лишь только при заключении двигательных задач сквозь двигательные воздействия. Двигательные воздействия, применяемые для заключения двигательной задачи, любым индивидом имеют все шансы производиться по-разному. У кого-то отмечается больше возвышенная скорость выполнения, у иных- высочайшая точность проигрывания характеристик движения. Под физическими возможностями понимают сравнительно устойчивые, прирожденные и обретенные активные способности органов и структур организма, взаимодействие которых обеспечивает продуктивность выполнения двигательных поступков. Осуществление физических возможностей в двигательных деяниях выражает нрав и степень становления активных возможностей отдельных органов и структур организма. Вследствие этого порознь взятая физическая дееспособность не имеет возможность выразить в полном размере отвечающее физическое качество. Лишь только сравнительно постоянно проявляющаяся совокупность физических возможностей определяет то или же другое качество.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. - М.:Просвещение, 1984. - 123 с.

2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры/ А.В. Беляев, М.В. Савин. - М: СпортАкадемПресс,2002.

3. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 483