

Министерство спорта Российской Федерации  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской  
области  
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный  
университет”  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы XIII Международной научно-практической  
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,  
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

*Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой*

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2019

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Радаева С.В., Сосуновский В.С., Головки Г.И., Горбунова Т.Л.  
*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*

### **Введение**

В настоящее время методы оценки двигательной подготовленности студентов специальной медицинской группы (СМГ), определяющие физическое качество «ловкость» фрагментарны и не систематизированы. Исследования специалистов в области физического воспитания студентов СМГ направлены на поиск эффективных методов оценки физических качеств, в том числе их координационных способностей [3, 6].

Понятие «координационные способности» определяется как совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать свою двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц – все это является компонентами координационных способностей [1, 5, 7]. По мнению многих авторов (Лях В.И., 2006; Игнатьев М.Г., 2013; и др.) основным средством для развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны [2, 4].

*Цель исследования:* определить исходный уровень двигательной подготовленности студенток отделения «Специальная медицинская группа» и разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.

### **Методы и организация исследования**

В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

В ходе учебных занятий нужно получить и изучить информацию о физическом состоянии данного контингента занимающихся, с целью последующих корректировочных воздействий на дальнейший ход педагогического процесса.

Для определения исходного уровня показателей гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств у занимающихся на отделении «Специальная медицинская группа» мы использовали контрольные упражнения:

1. Для оценки гибкости мы использовали следующий тест. Студентка вставала на скамейку высотой примерно 30 см и выполняла наклон вперед (не сгибая ноги в коленных суставах), стараясь дотянуться до пола кончиками пальцев. При оценке результатов теста плоскость скамейки, на которой стоит испытуемый, принимается за «ноль», оценивается расстояние от этой плоскости до кончиков пальцев. Если студентка не достает до плоскости скамейки, результат фиксируется со знаком минус, если кончики пальцев опускаются ниже плоскости скамейки – со знаком плюс.
2. Оценивая силовые качества, использовали максимальное число сгибаний и разгибаний туловища, сидя на полу руки за головой в замок, ноги согнуты в коленных суставах и фиксируются партнером.
3. В качестве контрольного упражнения для тестирования скоростно-силовых качеств было выбрано полное приседание, руки за головой, не отрывая пятки от пола. Фиксировалось количество приседаний за 20 с.

Тесты выполнялись традиционным способом в соответствии с общепринятыми методиками выполнения данных упражнений.

### **Результаты и их обсуждение**

Нормы для оценки гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств девушек отделения СМГ представлены в таблице 1.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий на СМГ, они не должны сводиться только к лечебным целям. Необходимо чтобы студенты этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную двигательную подготовленность, улучшили свое физическое развитие. В процессе педагогического эксперимента были сформированы две группы студенток – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В состав групп входило по 30 девушек первого курса в каждой, занимающихся физической культурой на отделении СМГ. В процессе педагогического эксперимента мы определили исходный уровень показателей гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств девушек (табл. 1). Как показывают результаты таблицы 2, можно от-

Таблица 1. *Нормы для оценки гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств девушек отделения СМГ*

Баллы	Наклон вперед из положения сидя (см)	Подъем туловища из положения сидя (кол. раз)	Приседания (кол. раз)
5	+15	50	20
4	+10	40	15
3	+5	30	10
2	0	20	5
1	-5	10	1

Таблица 2. *Исходный уровень показателей гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств*

Тест	Группы	Показатели теста $X \pm \sigma$	p
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	КГ	38,3±11,5	0,7
	ЭГ	38,7±8,6	
Наклон из положения сидя (см)	КГ	16,6±2,5	0,9
	ЭГ	16,5±2,4	
Приседания (кол. раз)	КГ	8,7±5,3	0,8
	ЭГ	8,9±4,5	

метить, что достоверных различий между КГ и ЭГ выявлено не было.

Как показывают результаты педагогического эксперимента по всем контрольным упражнениям как в КГ, так и в ЭГ  $p > 0,05$ , что свидетельствует об идентичности двух выборок.

Преподавателями кафедры физического воспитания на факультете физической культуры и спорта ТГУ при проведении учебных занятий со студентами специальных медицинских групп разрабатываются новые подходы в реализации оздоровительных технологий. Для развития координационных способностей девушек на отделении СМГ был разработан и внедрен в учебный процесс комплекс упражнений, который мы разделили на следующие 4 группы.

1. *Для развития статического равновесия* мы использовали следующие упражнения:  
Упражнение №1: «Стойка на одной ноге». И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, стараться удержать равновесие в течении одной минуты, затем смена ноги.  
Упражнение №2: «Ласточка»: И.П. – руки в стороны, медленно поднять назад правую (левую) ногу, наклонить туловище вперед параллельно полу. Зафиксировать положение, затем смена ноги. Выполнять по 15 с на каждую ногу.
2. *Для развития динамического равновесия:*  
Упражнение №1: И.П. – стоя на гимнастической скамейке, руки на поясе. Пройти на носках по скамейке и вернуться обратно. Выполнять по три подхода.  
Упражнение №2: И.П. – стоя на гимнастической скамейке, руки на поясе. Пройти приставным шагом по гимнастической скамейке на носках правым боком, назад вернуться левым боком. Выполнять по три подхода.
3. *Для развития координационных способностей:*  
Упражнение №1: «Перекресты на лице»: И.П. – стойка ноги врозь, левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой за левое ухо. Менять руки на одной стороне лица, затем то же самое на другой стороне лица. Для усложнения – менять левую и правую сторону лица. Выполнять по 10 с. Упражнение способствует концентрации внимания, снимает усталость и сонливость.  
Упражнение №2: «Перекрестное движение»: И.П. – О.с. На 1 – одновременно поднять правую руку и левую ногу касаясь локтем колена. 2 – и.п. На 3 – одновременно поднять левую руку и правую ногу касаясь локтем колена. 4 – и.п. На 5 – опустить назад правую руку и поднять левую ногу, рукой коснуться пятки. 6 – и.п. На 7 – опустить назад левую руку и поднять правую ногу, рукой коснуться пятки. 8 – И.П. Выполнять по 3–4 подхода. Упражнение улучшает координацию движений ориентацию в пространстве.
4. *Для развития зрительно-моторной координации:*  
Упражнение №1: «Броски медбола»: И.П. – встать левым боком к стене на расстоянии примерно 1 метра от нее, отвести двумя руками медбол вправо. Затем выполнить быстрый пово-

рот влево с броском мяча в стену. Поймать его прямыми руками и вернуться в и.п. Выполнять по 6 раз на каждую сторону.

Упражнение №2: «Восьмерки»: И.П. – стойка ноги врозь, перевести мяч с правой стороны через центр, затем с левой стороны, рисуя восьмерку. Выполнять по 6 раз.

### **Заключение**

В настоящее время методы оценки двигательной подготовленности студентов СМГ, направлены на определение силовых, скоростно-силовых качеств, а также на проявление физического качества «гибкость». Анализ научной и учебно-методической литературы показывает, что тесты, определяющие физическое качество «ловкость» у студентов СМГ фрагментарны и не систематизированы.

Основным средством для развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны.

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, правильно используемые средства физической культуры в значительной степени способствуют улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и оказывают благоприятное воздействие на все без исключения функциональные системы организма.

### **Литература**

1. Егорычева Э.В., Викулова А.Д. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – Т. 2, № 1. – С. 256–261.
2. Игнатъев М.Г. Методика воспитания двигательных способностей учащихся 13-14 лет на основе применения акробатических упражнений // Материалы XVII Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – 2013. – С. 100–104.
3. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Миронова О.В. и др. Использование специальных средств для развития координационных способностей у студентов специальных медицинских групп // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3(133). – С. 116–119.
4. Лях В.И. Двигательное действие и его производные. Техника физических упражнений // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 44–49.
5. Пальянова И.П. Развитие ловкости и методы контроля развития координационных способностей студентов, занимающихся в специальных медицинских группах // Вестник Омского университета. – 2010. – № 1. – С. 181–

183.

6. Радаева С.В., Шилько В.Г., Загrevская А.И. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие. – Томск, 2009.
7. Сосуновский В.С. Олимпийское образование будущего спортивного педагога // Материалы 55-й Международной научной студенческой конференции «МНСК-2017: Педагогика». – 2017. – С. 49–50.